

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಇದರ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

(ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ)

ಕುರಿತಂತೆ ಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆ

ಧ್ಯಾನ

(ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತಿ)

ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವ



ಪ್ರಕಾಶಕರು :  ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ
ದಿವ್ಯಯೋಗ ಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಕೃಪಾಲುಬಾಗ್ ಆಶ್ರಮ, ಕನಖಲ
ಹರಿದ್ವಾರ, 249408, ಉತ್ತರಾಂಚಲ

ಇಮೇಲ್ : divyayoga@rediffmail.com
ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.divyayoga.com
ದೂರವಾಣಿ : (01334) 244107, 240008, 246737
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : (01334) 244805

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : 2005

ಮುದ್ರಕರು : ಸಾಯಿ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್
256, 4ನೇ ಫೇಸ್, ಪೀಣ್ಯ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶ,
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 058.
ದೂರವಾಣಿ : (+ 91-80) 28361171
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : (+ 91-80) 51170769
ಇಮೇಲ್ : sai@bgl.vsnl.net.in /
saisecurity@touchtelindia.net

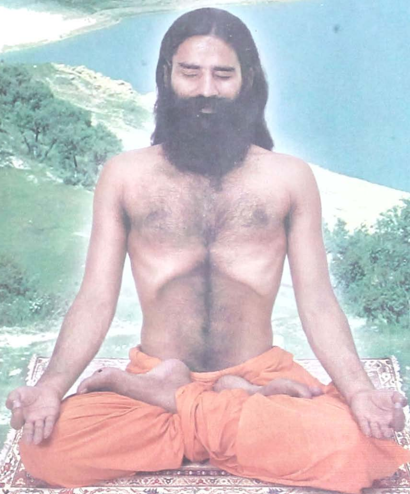
ಮಾರಾಟಗಾರರು : ಡಯಮಂಡ್ ಪಾಕೆಟ್ ಬುಕ್ (ಪ್ರ). ಲಿಮಿಟೆಡ್
X-30, ಓಕ್ಲಾ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶ, 2ನೇ ಫೇಸ್
ನವ ದೆಹಲಿ – 110 020
ದೂರವಾಣಿ : (011) 51611861
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : (011) 51611866
ಇಮೇಲ್ : sales@diamondpublication.com
ವೆಬ್‌ಸಾಯಿಟ್ : www.diamondpublication.com

ISBN 81-89235-07-9 234 (10-07)

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕಾ

ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳ ಪರಿಚಯ

ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ



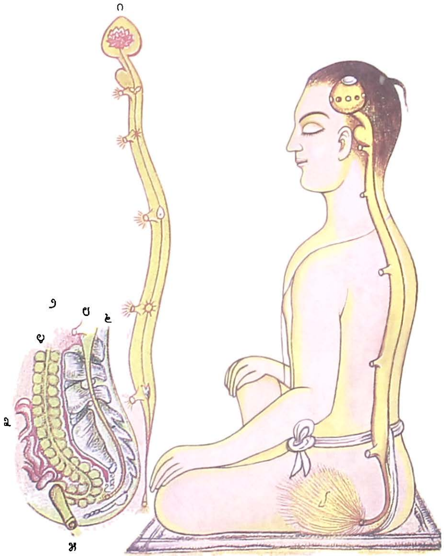
ಚಿತ್ರ-1

ಭ್ರಾಮ್ರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



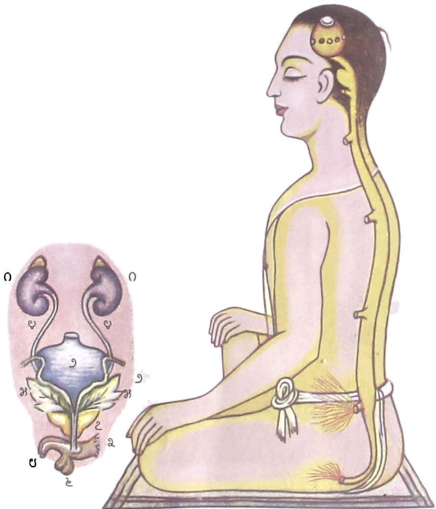
ಚಿತ್ರ-4

ಮೂಲಾಧಾರ - ಚಕ್ರ



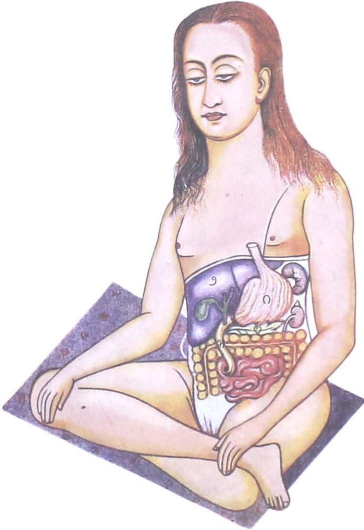
ಚಿತ್ರ-5

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ - ಚಕ್ರ



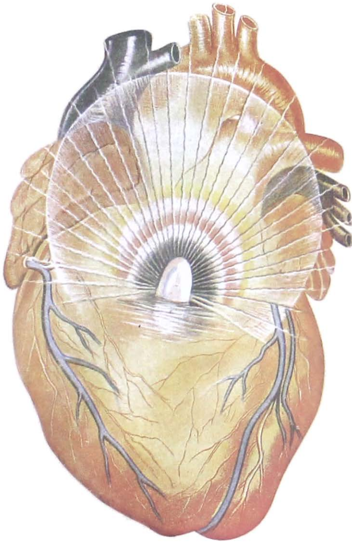
ಚಿತ್ರ- 6

ಮಣಿಪೂರ - ಚಕ್ರ



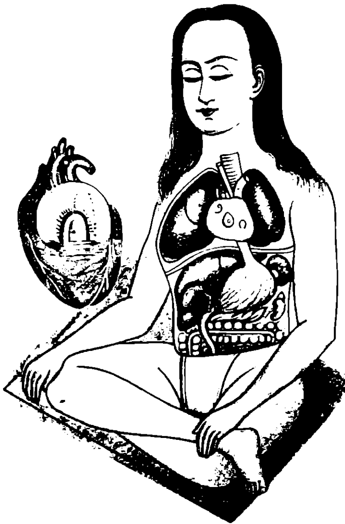
ಚಿತ್ರ- 7

ಅನಾಹತ-ಚಕ್ರ



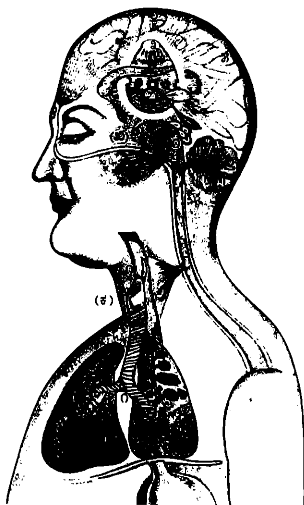
ಚಿತ್ರ- 8

ಹೃದಯ- ಚಕ್ರ



ಚಿತ್ರ- 9

ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ



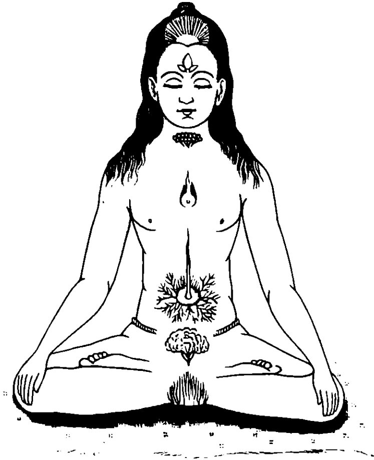
ಚಿತ್ರ- 10

ಸೌಷುಮ್ನ - ಜ್ಯೋತಿ



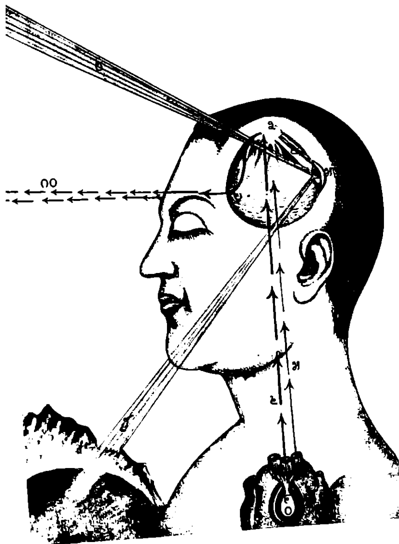
ಚಿತ್ರ- 11

ಚಕ್ರ-ದರ್ಶನ



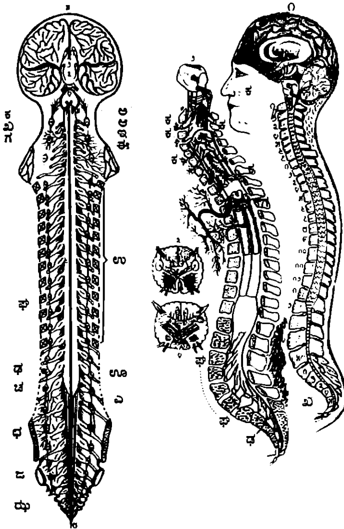
ಚಿತ್ರ- 12

ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ



ಚಿತ್ರ- 13

ಗಂಡಮಾಲಾ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾದ ಅಂಗ



ಚಿತ್ರ- 14

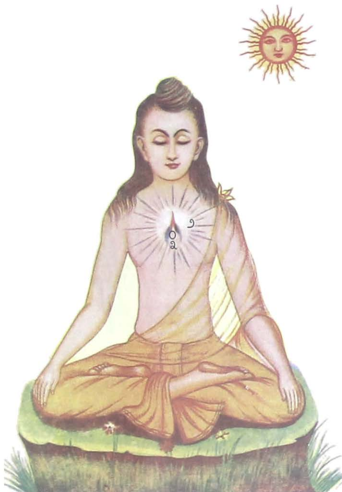
ಗಾಯತ್ರೀ ಧ್ಯಾನ



ಚಿತ್ರ- 15

ದಿವ್ಯ-ಆಲೋಕ-ಧ್ಯಾನ

ಓಂ ಖಂ ಬ್ರಹ್ಮದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ



ಚಿತ್ರ- 16

ಸಂಪಾದಕೀಯ

"ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಮ್"

ಧರ್ಮದ ಅನುಷ್ಠಾನ, ಅರ್ಥೋಪಾರ್ಜನೆ, ದಿವ್ಯಕಾಮನೆ (ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ) ಯಿಂದ ಸಂತಾನ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷದ ಸಿದ್ಧಿ - ಈ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಪರಮ ಆವಶ್ಯಕ. ಶರೀರವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸುಖಶಾಂತಿ ಆನಂದಗಳು ಎಲ್ಲಿದ್ದೀತು? ಧನ, ವೈಭವ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಇಷ್ಟ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಕೀರ್ತಿ, ಯಶಸ್ಸು ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಶರೀರ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಭಾರಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಲ್ಲವೋ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೋ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೋ, ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳು ಸದೃಢವಾಗಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲವೋ, ಆ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಶವವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರೋಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು ಪಡೆಯಲು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಾದುರ್ಭಾವವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತವಿದೆ. ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಕಶ್ಮಲ ಅಥವಾ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು, ಹಾಗೂ ಅಂತಃಕರಣದ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಸಮಾಧಿಯ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ಣಾನಂದದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಋಷಿ- ಮುನಿ- ಸಿದ್ಧಯೋಗಿಗಳು ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿ- ಸುವ ಮತ್ತು ಹೊರ ಬಿಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) ಒಂದು ಅತಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.

'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ರಹಸ್ಯ' ಕೃತಿಯ ಕನ್ನಡ ಅವತರಣಿಕೆಯನ್ನು ತರಲು ದಿವ್ಯ ಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಸಹಕರಿಸಿದವರು ವಿದ್ವಾನ್ ಪ್ರಚೇತ, ಓಂ ಶಾಂತಿಧಾಮ ಗುರುಕುಲ, ಕರ್ನಾಟಕ ಇವರು.

ಮೂಲಕೃತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕೆಡಿಸದಂತೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ವಿದ್ವಾನ್ ಪ್ರಚೇತರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹಾರ್ದಿಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ವೇದಭಾಷ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಮಿತಿಯವರಿಗೂ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಬಾಲಕ, ವೃದ್ಧ, ಯುವಕ, ರೋಗಿ, ನಿರೋಗಿ ಗೃಹಸ್ಥ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥ, ಸನ್ಯಾಸಿ ಹಾಗೂ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಲಾಭಾನ್ವಿತರಾದರೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಕೃಪಾಲುಬಾಗ್ ಆಶ್ರಮ,
ಕನಖಲ, ಹರಿದ್ವಾರ -249408.
ಉತ್ತರಾಂಚಲ.

ದಿವ್ಯಪ್ರಕಾಶನ
ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್

ಮುನ್ನುಡಿ

ಸಿದ್ಧ-ಯೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪತಂಜಲೀ ಇತ್ಯಾದಿ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು, ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಥಾಕಥಿಕ 'ಯೋಗಿ'ಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಅಲೆ - ಮಾಹಾತ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಮರೆತು, ಕೇವಲ ಆಸನಗಳದ್ದೇ ಪ್ರಚಾರ-ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ 'ಯೋಗ'ದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಭ್ರಮೆಯು ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯವರಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿರುವ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಅನ್ಯಥಾ 'ಯೋಗ'ದಂತಹ ಅತೀ ಗರಿಮಾಮಯ-ಉದಾತ್ತ ಶಬ್ದಗಳು ಕೂಡ 'ಸಂಕೀರ್ಣತೆ'ಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು 'ಯೋಗ-ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ-ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಹಸ್ಯ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಸಮಗ್ರ ರೂಪದಿಂದ ಯೋಗದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಕೃತವಾಗಿ, ಈ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ-ರಹಸ್ಯ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಗಳ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಲಕ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವು, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಗಳೆರಡರಿಂದಲೂ ಅತಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದಾಗಿದೆ' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗೋಪಚಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ, ಅಸ್ಥಿ (ಮೂಳೆ)ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಆಸನಗಳಿಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ದೂರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಸ್ನಾಯುರೋಗ,

ವಾತರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಟಿಲ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೇ ನಿವೃತ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಆಸನಗಳ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭವೂ ಕೂಡ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಬಾಲಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಯೋಗ-ಸಾಧಕರ ಆಗ್ರಹದ ಮೇರೆಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗಿರಾಜ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥ ಪಥಿಕರವರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ನಾನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಪುಸ್ತಕ "ಸಂಧ್ಯಾಯೋಗ" ಮತ್ತು "ಬ್ರಹ್ಮ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ" ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವರ್ಣಮಯ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಕಲನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಲೀನ ಸಾಧಕ ಪೂಜ್ಯಪಾದ ಶ್ರೀ ಪಥಿಕ್‌ಜೀ ಮಹಾರಾಜ್‌ರವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಸಾಧಕರ ಸಾಧನಾ ಪಥದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

- ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ

ಪ್ರಾಣದ ಅರ್ಥ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸರೂಪವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣವು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಐದು ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವವಾಗಿರುವ 'ವಾಯು'ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದು. ಮತ್ತು ಇದುವೇ ಶರೀರದ ಮೂರು ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೋಷವಾಗಿರುವ 'ವಾತ'ವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಪಿತ್ತಃ ಪಂಗುಃ ಕಫಃ ಪಂಗುಃ ಪಂಗವೋ ಮಲಧಾತವಃ
ವಾಯುನಾ ಯತ್ರ ನೀಯಂತೇ ತತ್ರ ಗಚ್ಛಂತಿ ಮೇಘವತ್ ॥
ಪವನಸ್ತೇಷು ಬಲವಾನ್ ವಿಭಾಗಕರಣಾನ್ಮತಃ
ರಜೋಗುಣಮಯಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಃ ಶೀತೋ ರೂಕ್ಷೋ ಲಘುಶ್ಚಲಃ ॥

(ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಸಂಹಿತಾ. ೫-೨೫/೨೬)

"ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ದೇಹದ ಅನ್ಯ ಧಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮಲ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪಂಗಡಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹೋಗಲಾರವು. ಇವುಗಳನ್ನು ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ) ವೇ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಮೋಡಗಳ ಜೊತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಮೂರು-ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ-ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುವೇ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದುವೇ ಎಲ್ಲ ಧಾತು, ಮಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಗೊಳಿಸುವಂಥದೂ, ಶೀತವೀರ್ಯವೂ, ರೂಕ್ಷ (ಒಣ), ಹಗುರ ಹಾಗೂ ಚಂಚಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ."

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣ'ವನ್ನು 'ಬ್ರಹ್ಮ'ವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣವು ಶರೀರದ ಕಣಕಣದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲಗಿಯೂ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಎಂದಿಗೂ ಮಲಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. "ಚರೈವೇತಿ, ಚರೈವೇತಿ"

ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಮೂಲಮಂತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಗಳು ಜೀವದಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅದರ ಆಯುಸ್ಸು ಸಮಾಪ್ತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಜೀವನವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ 'ಪ್ರಾಣಿ'ಯು ಜೀವಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ-ಶಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯವು ನಿಂತ ಮೇಲೆ, ಅದೇ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು 'ಮೃತಕ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಅಖಿಲ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಸರ್ವಾಧಿಕ ಶಕ್ತಿಶಾಲೀ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿ ಜೀವನ ತತ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಆಶ್ರಯದಿಂದಲೇ ಜೀವನವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈ ಪಿಂಡ (ದೇಹ) ಹಾಗೂ ಆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣದ ಅದೃಶ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದ ಸಂಚಾಲನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೂಡ ಪ್ರಾಣದ ಊರ್ಜೆ, ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ (Physical Body) ಅರ್ಥಾತ್ ದೃಶ್ಯ-ಶರೀರವೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ (Ethrical Body) ದ ಅದೃಶ್ಯ-ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಚಾಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನಗಟ್ಟಲೇ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೂ ಜೀವಿತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣ-ತತ್ವವಿಲ್ಲದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೂ ಜೀವಿತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣದ-ಊರ್ಜೆ (ಪ್ರಭೆ) ಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ-ಶಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ರೋಗ-ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ (Glands) ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಮೇರುದಂಡದ ಸಹಿತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಈ ಪ್ರಾಣವೇ ಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ- ಸಂಪನ್ನವಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ-ಊರ್ಜೆಯಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದರ್ಶನ-ಶಕ್ತಿ, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ-ಶಕ್ತಿ, ನಾಸಿಕಾದಲ್ಲಿ ಘ್ರಾಣ-ಶಕ್ತಿ, ವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸರಸತೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಓಜಸ್ಸು-ತೇಜಸ್ಸು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಋಷಿಯು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ;

> ಪ್ರಾಣೋ ವಾವ ಜ್ಯೇಷ್ಠಶ್ಚ ಶ್ರೇಷ್ಠಶ್ಚ।
> ಪ್ರಾಣಸ್ಯೇದಂ ವಶೇ ಸರ್ವಂ ಯತ್ ತ್ರಿದಿವೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ ।
> ಮಾತೇವ ಪುತ್ರಾನ್ ರಕ್ಷಸ್ವ ಶ್ರೀಶ್ಚ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ಚ ವಿಧೇಹಿ ನ ಇತಿ ॥

(ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ ೨.೧೩)

"ಪೃಥ್ವೀ, ದ್ಯುಲೋಕ ಹಾಗೂ ಅಂತರಿಕ್ಷ - ಈ ಮೂರೂ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇನೆಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಿವೆಯೋ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ವಶದಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹೇ ಪ್ರಾಣನೇ ! ಯಾವ ರೀತಿ ತಾಯಿಯು ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದ ಪುತ್ರರ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವಳೋ, ಅದೇ ತರಹ ನೀನು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು. ನಮ್ಮನ್ನು ಶ್ರೀ (ಭೌತಿಕ ಸಂಪತ್ತು) ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತು)ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅನುಗ್ರಹಿಸು.



ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಪ್ರಾಣವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿರೂಪೀ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಗತಿಶೀಲವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಈ ಗತ್ಯಾತ್ಮಕತೆಯು, ಸದಾ ಗತಿಶೀಲವಾಗಿರುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೌಣ-ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ವಾಯುವಿಗೆ 'ಪ್ರಾಣ'ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರಗತ ಸ್ಥಾನಭೇದದಿಂದ ಅದೇ ವಾಯುವನ್ನು 'ಪ್ರಾಣ', 'ಅಪಾನ' ಎಂಬಿವೇ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾಮಗಳಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣ-ಶಕ್ತಿಯು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಾಣವು, ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗಳ ಭೇದದಿಂದ, ವಿವಿಧ ನಾಮಗಳಿಂದ (ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯರೂಪದಿಂದ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳೂ ಹಾಗೂ ಐದು ಉಪಪ್ರಾಣಗಳೂ ಇವೆ.

ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ :

೧. ಪ್ರಾಣ - ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕಂಠಸ್ಥಾನದಿಂದ ಹೃದಯದವರೆಗಿನ ಯಾವ ವಾಯುವು ಕಾರ್ಯರತವಾಗಿದೆಯೋ, ಅದನ್ನು 'ಪ್ರಾಣ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯ - ಈ ಪ್ರಾಣವು ನಾಸಿಕಾ-ಮಾರ್ಗ, ಕಂಠ, ಸ್ವರ-ತಂತ್ರಿ (Vocal Cords) ವಾಕ್ ಇಂದ್ರಿಯ, ಅನ್ನ-ನಾಳ, ಶ್ವಾಸ-ನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಹಾಗೂ ಹೃದಯ - ಈ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

೨) ಅಪಾನ - ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಯಾವ ವಾಯುವು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ, ಅದನ್ನು 'ಅಪಾನ' ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯ - ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಕಾರದ ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಡಿ, ದೈಹಿಕ- ಶುದ್ಧಿಕಾರ್ಯವನ್ನು, ಈ ಅಪಾನವು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೩) **ಉದಾನ** - ಕಂಠದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ, ತಲೆಯವರೆಗೂ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣವನ್ನು, 'ಉದಾನ'ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯ - ಕಂಠದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ತ ಅಂಗಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಖ-ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಊರ್ಜೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ 'ಆಭಾ' (ಓಜಸ್ಸು) ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಹಾಗೂ ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸಹಿತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ 'ಉದಾನ ಪ್ರಾಣ'ವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

೪) **ಸಮಾನ** - ಹೃದಯದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಾಭಿಯವರೆಗಿನ ಶರೀರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣವೇ 'ಸಮಾನ' ಪ್ರಾಣ.

ಕಾರ್ಯ - ಈ ಪ್ರಾಣವು ಯಕೃತ (Liver), ಆಮಾಶಯ (ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು), ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (Pancreas) ಇತ್ಯಾದಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯಾ ಸಂಬಂಧೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಣಾಲಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

೫) ವ್ಯಾನ - ಜೀವದಾಯಕ ಪ್ರಾಣ-ಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಇದು, ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಗತಿವಿಧಿಗಳನ್ನು ಇದು ನಿಯಮಿತ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯ - ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗ-ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳಾದ, ಮಾಂಸ-ಮಂಡಲ, ಸ್ನಾಯು-ಮಂಡಲ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಸಂಧಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇದು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಊರ್ಜೆ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ದೇವದತ್ತ', 'ನಾಗ', 'ಕೃಕಲ', 'ಕೂರ್ಮ' ಹಾಗೂ 'ಧನಂಜಯ'ಗಳೆಂಬ ಐದು ಉಪಪ್ರಾಣಗಳಿವೆ. ಇವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ; ಸೀನುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಳುಕಿಸುವುದು, ಆಕಳಿಸುವುದು, ತುರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಬಿಕ್ಕಳಿಸುವುದು - ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಗಳ ಕಾರ್ಯವು 'ಪ್ರಾಣಮಯ' ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು, ಇವೇ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧ, ಸ್ವಸ್ಥ ಮತ್ತು ನಿರೋಗ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಹತ್ವದ್ದೂ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿಯೂ ಕೂಡ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಇದರ ಪ್ರಷ್ಠಭೂಮಿಯ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮರೂಪೀ ಪ್ರಾಣ-ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಕರಣದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪಾಠಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರಾಣದರ್ಶನದ ತಾಲಿಕೆಯನ್ನು (ಕೋಷ್ಟಕ) ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣ - ದರ್ಶನ - ತಾಲಿಕಾ (ಕೋಷ್ಟಕ)

ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣ		ಗೌಣ ಪ್ರಾಣ		ಚಕ್ರ	ತತ್ವ
ಹೆಸರು	ಸ್ಥಾನ	ಹೆಸರು	ಸ್ಥಾನ		
ಅಪಾನ		ಕೂರ್ಮ	ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಪೃಥ್ವೀ
ವ್ಯಾನ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದು ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತ ವಾಗಿದೆ.	ಧನಂಜಯ	ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸ, ಚರ್ಮ ರಕ್ತ, ಜ್ಞಾನತಂತು, ಕೇಶಾದಿ-ಗಳಲ್ಲಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಜಲ
ಸಮಾನ		ಕೃಕಲ	ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ	ಮಣಿಪುರ	ಅಗ್ನಿ (ತೇಜ)
ಪ್ರಾಣ	ಹೃದಯದ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ	ನಾಗ	ನಾಭಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ	ಅನಾಹತ	ವಾಯು
ಉದಾನ	ಹೃದಯ,ಕಂಠ,ಕಾಲು, ಭ್ರೂಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ	ದೇವದತ್ತ	ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮೇಲಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ	ವಿಶುದ್ಧಿ	ಆಕಾಶ

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚಕೋಶಗಳು

ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮವು ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಂಚ-ಶರೀರಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

೧) **ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ** - ಇದು ಪಂಚಭೌತಿಕ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ಮೊದಲ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು, ಚರ್ಮದಿಂದ ಅಸ್ಥಿಪರ್ಯಂತದಲ್ಲಿರುವ ಪೃಥ್ವೀ-ತತ್ವಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಶುದ್ಧತೆ, ಆಸನ-ಸಿದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶದ ಶುದ್ಧಿಯು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

೨) **ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ** - ಶರೀರದ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವೇ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಾಣವು ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನ- ಕರ್ಮ ಸಂಪಾದನೆಯ ಸಮಸ್ತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ, ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮುಖಾಂತರ ಒಳ- ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಪ್ರಾಣವು, ಸ್ಥಾನಗತ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಗತ ಭೇದದಿಂದ ಹತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅವು ; ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನವೆಂಬ ಐದು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಗಳು ಹಾಗೂ ಧನಂಜಯ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕಲ ಮತ್ತು ದೇವದತ್ತಗಳೆಂಬ ಐದು ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು ಅಥವಾ ಗೌಣ ಪ್ರಾಣಗಳು. ಆಹಾರವನ್ನು ಯಥಾವತ್ (ವಿಧಿವತ್) ಪರಿಪಾಕ ಮಾಡುವುದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ವಿಭಜಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಂಡ ಯಾವ ಮಲಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಸರ್ವತ್ರವೂ ತಿರು-ತಿರುಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಡುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣ ಮಾತ್ರದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಮುಖಾಂತರ ಭೋಗ- ಸುಖಗಳನ್ನು ಉಪಭೋಗಿಸುವುದೂ ಇದರ ಕಾರ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಮನೋಮಯ ಕೋಶ - ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ, ಮೊದಲ ಕ್ರಿಯಾ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಇದನ್ನು ಮನೋಮಯ ಕೋಶವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಚಿತ್ತಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಅಂತಃಕರಣ- ಚತುಷ್ಟಯ' ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಬಂಧವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ - ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಎರಡನೇ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಇದುವೇ 'ವಿಜ್ಞಾನಮಯ- ಕೋಶ' ವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವವು ಜ್ಞಾನಯುಕ್ತ ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು, ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದು, ಉಚಿತ ರೂಪದಿಂದ ಆಚಾರ- ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅಸತ್ಯ, ಭ್ರಮೆ, ಮೋಹ, ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸರ್ವಥಾ ದೂರನಿದ್ದು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವನೋ, ಅವನಿಗೆ ಋತಂಭರಾ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

೫) ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ - ಈ ಕೋಶವನ್ನು ಹಿರಣ್ಮಯ ಕೋಶ, ಹೃದಯದ ಗುಹೆ, ಹೃದಯಾಕಾಶ, ಕಾರಣ ಶರೀರ, ಲಿಂಗಶರೀರ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಜೊತೆಗೆ, ಇದರ ಸಂಬಂಧವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತಿನ ಜೊತೆಗೆ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ, ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ-ಶರೀರದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಂಸಾರದ ಸಮಸ್ತ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಇದೇ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿರ್ಬೀಜ ಸಮಾಧಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಧಕನು, ಈ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಸದಾ ಆನಂದಮಯದಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ.



ಪ್ರಾಣ-ಸಾಧನೆ

ಪ್ರಾಣದ ಮುಖ್ಯದ್ವಾರವು ನಾಸಿಕ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಸಿಕ ಛಿದ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಈ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸವು ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಯ ಮನಸ್ಸು, ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ ರೂಪೀ ರಜ್ಜು (ದಾರ)ವಿನ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆದು, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಿ ಎಂಬೀ ಉದ್ದೇಶವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಿಯನ್ನು ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ-ದರ್ಶನದ ಅನುಸಾರ; "ತಸ್ಮಿನ್ ಸತಿ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಯೋರ್ಗತಿ ವಿಚ್ಛೇಧಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ" (ಯೋ. ದ. ೨/೪೯) ಅರ್ಥಾತ್ ಆಸನದ ಸಿದ್ಧಿಯು ಲಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಾಯುವು, ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೋ ಅದನ್ನು 'ಶ್ವಾಸ' (Inhalation) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟಾಗ ಯಾವ ವಾಯುವು, ಶರೀರದೊಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು 'ಪ್ರಶ್ವಾಸ' (Exhalation) ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಪೂರಕ'ವೆಂದೂ, ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೇ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಕುಂಭಕ'ವೆಂದೂ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ 'ರೇಚಕ' ವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗಡೆಯೇ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ'ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಿದ್ಧವಾದ ನಂತರ, ಯಾವಾಗ, ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಿಂದ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆವಾಗ "ತತಃ ಕ್ಷೀಯತೆ ಪ್ರಕಾಶಾವರಣಮ್" (ಯೋ. ದ. ೨/೫೨) ಸೂತ್ರದನುಸಾರ, ಜ್ಞಾನರೂಪೀ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಅಜ್ಞಾನದ ಆವರಣವು ಸರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು "ಧಾರಣಾಸು ಚ ಯೋಗ್ಯತಾ ಮನಸಃ" (ಯೋ. ದ. ೨/೫೩) ಈ ಸೂತ್ರದನುಸಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಿದ್ಧಿಸಿದ ನಂತರ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯೋಗದ ಆರನೆಯ ಅಂಗವಾದ

'ಧಾರಣೆ' ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಉಸಿರಾಟವೆಂದರೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು (ಆಮ್ಲಜನಕ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈ-ಆಕ್ಸೈಡ್-ಅಂಗಾರಾಮ್ಲ ವಾಯು) ಒಳ-ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವುದೆಂದಷ್ಟೇ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಶ್ವಾಸವೆಂದರೆ ಬರೀ ಹೊರಗಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಆಗಿರದೇ, ನಮ್ಮ ಜೀವನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುವ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿರುವ ಒಂದು ಅಖಂಡ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಅಂತರ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳ-ಹೊರಗೆ ದೂಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಯುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣ-ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ (Vital Force) ಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯು ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿ, ಸದಾ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ದೇವರು, ಈಶ್ವರ, ಗಾಡ್ (God) , ಖುದಾ, ಅಲ್ಲಾ ಎಂಬಿವೇ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಹೆಸರಿಡಿ, ಆದರೆ ಆ ಪರಮ ಶಕ್ತಿಯಂತೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಯೇ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಲಾಭಗಳು

ಪ್ರಾಣದ ಆಯಾಮ ಅರ್ಥಾತ್ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣದ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಜನ್ಮ-ಮೃತ್ಯುಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ಮನುಷ್ಯನ ಯಾವ ಅವಿಭಕ್ತ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೋ, ಅದು ಕೂಡ ಪ್ರಾಣದ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ 'ಜೀವನ' ವೆಂಬ ಶಬ್ದವು 'ಜೀವ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೇ' ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ 'ಮೃತ್ಯು' ಈ ಶಬ್ದವು 'ಮೃಜ್-ಪ್ರಾಣ ತ್ಯಾಗೇ' ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದಲೂ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವನ-ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಮೃತ್ಯು ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣ'ದ ಅನಂತ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಹಾಡಿ ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾರೆ.

"ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಮೃತ್ಯೋರ್ಮಾ ಪಾತಂ ಸ್ವಾಹಾ"

(ಅಥರ್ವವೇದ)

ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಅಪಾನಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿ. ಶ್ರೀಮನ್ ಮನುಮಹಾರಾಜರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ದಹ್ಯಂತೇ ಧ್ಮಾಯಮಾನಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಹಿ ಯಥಾ ಮಲಾಃ ।
ತಥೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ದಹ್ಯಂತೇ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಾತ್ ॥

(ಮನು. ೬-೭೧)

ಯಾವ ತರಹ ಸುವರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಧಾತುಗಳ ಮಲ-ವಿಕಾರಗಳು ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ (ಆ ಧಾತುಗಳನ್ನು) ದಹಿಸುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷಗಳು ದೂರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ;

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರೇವ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಶುಷ್ಯಂತಿ ಮಲಾ ಇತಿ ।

ಆಚಾರ್ಯಾಣಾಂ ತು ಕೇಷಾಂಚಿದನ್ಯತ್ ಕರ್ಮ ನ ಸಂಮತಮ್ ॥

(ಹಠ. ಪ್ರ. 2/37)

ಗೋರಕ್ಷ-ಶತಕದ ಅನುಸಾರ, ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ರಜೋಗುಣವನ್ನು ಆಸನದಿಂದಲೂ, ಪಾಪ-ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ದೂರಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಆಸನೇನ ರಜೋಃ ಹಂತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ ಪಾತಕಮ್ ।
ವಿಕಾರಂ ಮಾನಸಂ ಯೋಗೀಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೇಣ ಸರ್ವದಾ ॥

ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಘನಿಷ್ಠ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತಿರಲು, ಮನಸ್ಸು ಸ್ವತಃ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಲೇಃ ವಾತೇಃ ಚಲಂ ಚಿತ್ತಂ, ನಿಶ್ಚಲೇಃ ನಿಶ್ಚಲಂ ಭವೇತ್ ॥

(ಹಠ. ಪ್ರ. 2/2)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಅಸತ್, ಅವಿದ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಕ್ಲೇಶ ರೂಪೀ ತಮಸ್ಸಿನ ಆವರಣವು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಧಾರಣೆ' (ಏಕಾಗ್ರತೆ) ಯು ಸ್ವತಃ ಸಂಭವಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ 'ಧ್ಯಾನ' ಹಾಗೂ 'ಸಮಾಧಿ' ಇವುಗಳತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ನಾವು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸ್ಥೂಲ-ಶರೀರದ ಮೇಲೂ ಕೂಡ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೂಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಗಳ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಮೂರರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ (ಸಂಬಂಧದಿಂದ/ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ) ಘನಿಷ್ಠ ಸಂಬಂಧವೂ ಇದೆ.

ಸ್ಥೂಲರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು, ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.ರಕ್ತ-ಸಂಚಾರದ

ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಇದರಿಂದ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಗ್ರ-ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸಿನ ಲಾಭಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರ-ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಡುವ ಎರಡು ಚೀಲಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬಲ್ಪಟ್ಟ ಗಾಳಿಯು ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ, ಈ ಯಂತ್ರಗಳು ಸಮಸ್ತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯಾದ, ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನೂ ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಚೀಲಗಳೇ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಂಡು, ರಕ್ತ-ಶೋಧನೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯಃ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗಹನವಾದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ, ಸರಿಸುಮಾರಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿಯೇ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಜೇನು-ಗೂಡಿನ ತರಹವೇ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಃ ಏಳು ಕೋಟಿ, ಮುವತ್ತು ಲಕ್ಷ ಸ್ಪಂಜಿನ ತರಹ ಕೋಷ್ಠಕ (ಕೋಣೆ)ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಕೋಟಿ ಛಿದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಐದು ಕೋಟಿ ಮೂವತ್ತು ಲಕ್ಷ ಛಿದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ತಲುಪಲಾರದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಇವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಡತೆಯು ಮನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲ ಅರ್ಥಾತ್ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯವು ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಷಯ (T.B) ಕೆಮ್ಮು, ಬ್ರಾಂಕಾಯ್ಟಿಸ್ ಎಂಬಿವೇ ಮುಂತಾದ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಕ್ರಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಅಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಪದ್ಧತಿಯು ರಕ್ತ-ಶುದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಕಾಲ-ಮೃತ್ಯುವು ಸದಾ ಹೊಂಚು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಅತ್ಯಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ-ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮನದಿಂದ, ವಿಭಿನ್ನ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯು ಸಹಜತೆಯಿಂದ ಸಂಪನ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ-ವಾಯುವಿನ ವಿಜ್ಞಾನದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ, ಮಾನವನು ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಬೇರೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು

ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುವಂಥವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸುಖೀ ಹಾಗೂ ಆನಂದಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾರತೀಯ ಮತವು, ತನ್ನ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆಯ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'ಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆ, ನಿರಾಸೆ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ ಹಾಗೂ ಕಾಮುಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮನೋವಿಕಾರಗಳ ಸಮಾಧಾನವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮುಖಾಂತರ ಸರಳತಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸ್ಮರಣ-ಶಕ್ತಿ, ಕುಶಾಗ್ರತೆ, ವಿವೇಕ, ದೂರ-ದರ್ಶಿತ್ವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ನಿರೀಕ್ಷಣೆ, ಧಾರಣೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಮೇಧಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶೇಷತೆಗಳ ಅಭಿವರ್ಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮುಖಾಂತರ ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಾಗಿ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘ-ಶ್ವಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಸ್ವತಃ ಆಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನಿಂದ ಕೃಪಾ-ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೊರೆತ ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ-ಶ್ವಾಸಗಳು, ಇಂತಿಷ್ಟು ಎಂದು ಎಣಿಸಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕರ್ಮವು ಯಾವ ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಅವನಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸತಿಮೂಲೇ ತದ್ವಿಪಾಕೋ ಜಾತ್ಯಾಯುರ್ಭೋಗಾಃ ।

(ಯೋಗ ದರ್ಶನ, ೨।೧೩)

ಪುಣ್ಯಾಪುಣ್ಯ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ; ಮನುಷ್ಯ, ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟವೇ ಮುಂತಾದ ಯೋನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ, ಆಯುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಭೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವವನು ತನ್ನ ಶ್ವಾಸಗಳ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವನು ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯು ಅದೆಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಅಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘ ಜೀವಿಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ;

ಪ್ರಾಣಿ	ಶ್ವಾಸಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ	ಪ್ರಾಣಿ	ಶ್ವಾಸಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ
೧. ಪಾರಿವಾಳ	೩೪	೭. ಕುದುರೆ	೨೬
೨. ಬಾತುಕೋಳಿ	೨೨	೮. ಆಡು	೨೪
೩. ಗುಬ್ಬಿ	೩೦	೯. ಬೆಕ್ಕು	೨೪
೪. ಕೋತಿ	೩೦	೧೦. ಹಾವು	೧೯
೫. ನಾಯಿ	೨೮	೧೧. ಆನೆ	೨೨
೬. ಹಂದಿ	೩೬	೧೨. ಮನುಷ್ಯ	೧೫
		೧೩. ಆಮೆ	೫

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯು, ಯಾವ ಗತಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ, ಅದರ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಕೂಡ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆಮೆಗಳು ನಾನೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೀ ಪುರುಷನ ಶ್ವಾಸಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ೮ (ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ) ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಧ್ಯಾನಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ನಂತರ ೪ರವರೆಗೂ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಿಯು ನಾನೂರರವರೆಗಿನ ದೀರ್ಘಾಯುವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು

೧. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಶುದ್ಧ, ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಭವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಸಮೀಪ ಕುಳಿತು ಮಾಡಿರಿ.

೨. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರದೂಷಣದ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಸಾಮ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸುಗಂಧಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ತುಪ್ಪದ ದೀಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ.

೩. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಆಸನದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅವು ವಿದ್ಯುತ್ ಗ್ರಾಹಕವಾಗಿರದ (Non-Conductor) ಕಂಬಳಿ, ಕುಶಾಸನಾದಿ ಆಗಿರಬೇಕು.

೪. ಉಸಿರನ್ನು ಸದಾ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನವಲ್ಲೂ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನವೂ ಕೂಡ 'ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ' ಎಂಬ ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವಿಜಾತೀಯ ಸತ್ವಗಳು ಮೂಗಿನ ಛಿದ್ರಗಳಲ್ಲೇ ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

೫. ಯೋಗಾಸನದಂತೆಯೇ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಘಂಟೆಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಊಟ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಯೋಗಾಸನದ ಮುಂಚೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ೫-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಅರ್ಧಘಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಅವಧಿಯವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಸದಾ ನಿಯತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದನಂತರ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಮುಂಚೆ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ತ್ರಿಫಲಾಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಸೇವಿಸಿ, ಕೆಲವು ದಿನ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕೂಡ ಸ್ವತಃ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ, ಪ್ರಸನ್ನ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೭. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಋತುವಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲವುಗಳಿಂದ ಶೀತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೮. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಸುಸ್ತಿನ ಅನುಭವವಾದರೆ, ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ೫-೬ ನಿಮಿಷ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

೯. ಗರ್ಭವತೀ ಮಹಿಳೆ, ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದವನು, ಜ್ವರರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಅಜಿತೇಂದ್ರಿಯ ಪುರುಷನಾದವನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ರೋಗಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಸಾವಧಾನವನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೦. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸುದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಲುವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿರಿ. ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಊಟವು ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.. ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೧. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹಠಪೂರ್ವಕ ತಡೆಯಬಾರದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಪೂರಕ', ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೇ ತಡೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಕುಂಭಕ', ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದನ್ನು 'ರೇಚಕ' ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೇ ತಡೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

೧೨. ಕೇವಲ ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ರೇಚಕಗಳೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಸಂತುಲನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

೧೩. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ 'ಓಂ' ಶಬ್ದದ ದೀರ್ಘ ನಾದಪೂರ್ಣ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಭಜನೆ ಕೀರ್ತನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರ ರಹಿತವಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಆವಶ್ಯಕ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ, ಪಣವ (ಓಂಕಾರ)ದ ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೪. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಒತ್ತಡ ತರದೆ, ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೇರುದಂಡ (ಬೆನ್ನುಹುರಿ), ಎದೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟಗಳನ್ನು ಸದಾ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆವಾಗಲೇ ಅಭ್ಯಾಸವು ಯಥಾವಿಧಿ ಹಾಗೂ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೫. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಗಡಿಬಿಡಿ, ಅವಸರವಿಲ್ಲದೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

> ಯಥಾ ಸಿಂಹೋ ಗಜೋ ವ್ಯಾಘ್ರೋ ಭವೇದ್ವಶ್ಯಃ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ।
> ತಥೈವ ಸೇವಿತೋ ವಾಯುರನ್ಯಥಾ ಹಂತಿ ಸಾಧಕಮ್ ॥

ಯಾವ ರೀತಿ ಸಿಂಹ, ಆನೆ ಹಾಗೂ ಹುಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಿಂಸಕ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಹಳ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ವಶಪಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆಯೋ, ಅವಸರ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕನ ಮೇಲೇರಿ ಅವನಿಗೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪ್ರಾಣ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

೧೬. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಯಥಾಸಂಭವ ಸ್ನಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಉಪಾಸನೆಗಳಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ

ಮಾಡುವುದಾದರೆ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಅನುಭವೀ ಆಚಾರ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಎದುರಿಗೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಆಸನಗಳು, ಮುದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

೧೭. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಕಂಠಸ್ಥ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ.

ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು ।
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ॥

ತಾತ್ಪರ್ಯ; ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದಿನಚರ್ಯೆಯು, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಲ್ಲವೋ, ಮತ್ತು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲಗುವ-ಏಳುವ ಸಮಯವೂ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಲ್ಲವೋ, ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯೋಗವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಡಂಭ ಮಾಡಿದರೆ, ಯೋಗದಿಂದ ಅವನಿಗಾವ ಲಾಭವೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಥಾತ್ ಅವನು 'ಯೋಗ' ವನ್ನಾಚರಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ದುಃಖಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.



ಮೂರು ಬಂಧಗಳು

ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಬಹಿರ್ಗಮನವಾಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಈ ಬಂಧಗಳಿಂದ ತಡೆದು ಅಂತರ್ಮುಖ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಬಂಧ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವೇ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವುದು, ತಡೆಯುವುದು ಎಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಂಧಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಬಂಧಗಳ ವಿನಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ :

ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿರಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಕಂಠಕೂಪಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಎದೆ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೆಟೆದು ನಿಂತಿರಲಿ. ಈ ಬಂಧವು ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡೀ ಜಾಲಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

೧. ಕಂಠವು ಮಧುರ, ಸುಲಲಿತ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಕಂಠದ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧವೇರ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವೇಶವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿದೆ. Thyroid, Tonsils ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಠದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

೪. ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದ ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ :

ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಮೇಲೆದ್ದು ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎರಡೂ

ಕೈಗಳನ್ನು ಸಹಜಭಾವದಿಂದ ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿರಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿರಿ. ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಎದೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡುವುದು ಪರ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೂಡ ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿರಿ. (ಚಿತ್ರ No.1 ನೋಡಿರಿ.)

ಲಾಭ :

೧. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

೨. ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಬಂಧ :

ಸಿದ್ಧಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಂತರ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಗುದಾಭಾಗ (ANUS) ವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದೆಡೆಗೆ ಎಳೆದು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈ ಬಂಧದಿಂದ ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕದ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಕುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳಾದ ಸಾಧಕರಂತೂ ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ತಮ್ಮ ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಕಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತ.

೧. ಈ ಬಂಧದಿಂದ, ಅಪಾನ ವಾಯುವು ಊರ್ಧ್ವಗಮನಗೊಂಡು ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಈ ಬಂಧವು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ, ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಬಂಧವು ಅತೀ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

೩. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ಸನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಈ ಬಂಧವು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಬಂಧ :

ಪದ್ಮಾಸನಾದಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮೂರು ಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಮಹಾಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ, ಮೊದಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಡಿದಂತಹ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳು ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಲಾಭ :

೧. ಪ್ರಾಣ ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ವೀರ್ಯದ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಬಲದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಮಹಾಬಂಧದಿಂದ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ ಹಾಗೂ ಸುಷುಮ್ನಾಗಳ ಸಂಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುದ್ರೆ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸದಾ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳಾದ ಪದ್ಮಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಯಾವುದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಸದಾ ನೇರವಾಗಿಡಬೇಕು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ಭ್ರಮಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾ ನಾಡಿ ಶೋಧನಾದಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತ್ಯಧಿಕ ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ದೋಷಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವಾಗಬೇಕಾದರೂ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಥಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮೇರುದಂಡ (ಬೆನ್ನುಹುರಿ)ದ ಜೊತೆ ಸೇರಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳ ಜಾಗರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಆವಶ್ಯಕ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹವೂ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಏಳು ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಆದರೂ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಧಿಯಿಂದ ಏಳು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಮಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಗುವ ಮುಖ್ಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂರು ದೋಷಗಳ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಪಚನ ತಂತ್ರವು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ತ ಉದರ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಯುರೋಗ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಅಲರ್ಜಿ, ಮೈಗ್ರೇನ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳು, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಎಲ್ಲಾ ಯೌನ ರೋಗಗಳು- ಇಂಥ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಅರ್ಬುದ)ನ ವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೫. ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ವಂಶಾನುಗತ ರೋಗಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ (Diabetis) ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

೭. ಕೂದಲುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕುಗಳಾಗುವುದು, ನೇತ್ರ ಜ್ಯೋತಿಯ ವಿಕಾರ, ಸ್ಮೃತಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯವು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಓಜಸ್ಸು ಅಥವಾ ಶಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೯. ಚಕ್ರಗಳ ಶೋಧನೆ, ಭೇದನೆ ಅಥವಾ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ (ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆ)ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦. ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥಿರ, ಶಾಂತ, ಪ್ರಸನ್ನ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಸಾದ (ಖಿನ್ನತೆ - Depression) ಆದಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

೧೧. ಧ್ಯಾನವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಸ್ಥೂಲ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಾದಿ ದೋಷಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೩. ಶರೀರಗತ ಸಮಸ್ತ ವಿಕಾರಗಳು, ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವಗಳು (TOXINS) ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೪. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಸಮಾಪ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ - ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ನಾಸಿಕಾ ಛಿದ್ರಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ವಪೆ (Diaphragm) ಯವರೆಗೂ ತುಂಬುವುದು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ 'ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಮಂದಗತಿ, ಮಧ್ಯಮಗತಿ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರಗತಿಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾರ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗಿವೆಯೋ ಅವರು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಸಮಯದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಗತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಮಧ್ಯಮಗತಿ ನಂತರ ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ೩ ರಿಂದ ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, "ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿರುವ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ, ಊರ್ಜಸ್ಸು, ಪವಿತ್ರತೆ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಶುಭಗಳಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಾನು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ವಿಚಾರ (ಸಂಕಲ್ಪ) ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ದಿವ್ಯಸಂಕಲ್ಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ :

೧. ಯಾರಿಗೆ ಉಚ್ಚ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (High Blood Pressure) ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗವಿದೆಯೋ ಅವರು ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೨. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಬಾರದು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ವಪೆ (Diaphragm) ಯವರೆಗೂ ತುಂಬಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬುವುದಿಲ್ಲ, ಕಿಬ್ಬೆಲುಬಿನ

(ಎದೆಗೂಡಿನ)ವರೆಗೆ ಎದೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ.

೩. ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

೪. ಕಫ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ Sinus ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಯಾರ ಎರಡೂ ನಾಸಿಕ ಛಿದ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಅವರು ಮೊದಲು ಬಲ ಛಿದ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಛಿದ್ರದಿಂದ ರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡ ಛಿದ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಮಂದ, ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಛಿದ್ರಗಳಾದ ಇಡಾ ಹಾಗೂ ಪಿಂಗಲಾಗಳಿಂದ ರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೫. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ೩ ರಿಂದ ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 'ಓಂ' ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾನಸಿಕರೂಪದಿಂದ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭ :

೧. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಅಲರ್ಜಿ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ದಮ್ಮು, ತುಂಬಾದಿನಗಳಿಂದಿರುವ ನೆಗಡಿ (ಮೂಗುಸೋರುವಿಕೆ), Sinus ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ಕಫ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೂ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

೨. Thyroid ಹಾಗೂ Tonsils ಆದಿ ಗಂಟಲಿನ ಸಮಸ್ತರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ತ್ರಿದೋಷಗಳೂ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ವಿಷಪೂರಿತ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

೪. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ - ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಕಪಾಲ ಎಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ದೀಪ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಕಾಶ ಅಥವಾ ದೀಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಿಯು ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಮಾನರೂಪದಿಂದ ಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಆ ಕಪಾಲಭಾತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ರೇಚಕದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಶಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಹಜರೂಪದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಹೋಗಲು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದರಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೂಪದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಾರಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯೆಂದರ ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ "ನಾನು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬಿಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳು, ಈ ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿವೆ ಅಥವಾ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿವೆ" ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗವಿದೆಯೋ ಆ ದೋಷವನ್ನು ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯನ ವಿಕಾರಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಈರ್ಷ್ಯಾ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಆದಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ಭಾವದಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ರೋಗಗಳ ನಾಶವಾಗುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ತನ್ನ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ

ವಿಕಾರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ನಾಶವಾಗುವಿಕೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಮಯ :

೩ ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಯಾವಾಗ ಸುಸ್ತಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೋ, ಆಗೆಲ್ಲಾ ಮಧ್ಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸದೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದುವೇ ಇದರ ಪೂರ್ಣಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ನೋವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯಿರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ೨ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

ಲಾಭ :

೧. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಥವಾ ಮುಖಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೨. ಸಮಸ್ತ ಕಫ ರೋಗಗಳಾದ ದಮ್ಮು, ಅಲರ್ಜಿ, Sinus ಆದಿ ರೋಗಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಗ್ಯಾಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ (Kidney) ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೫. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗವು

ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕೂಡ ೪ ರಿಂದ ೮ ಕಿಲೋಗಳವರೆಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ತಡೆ ಅಥವಾ ಅವರೋಧವು (Blockage) ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

೬. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ, ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಸಾದ (Dipression) ಆದಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

೭. ಚಕ್ರಗಳ ಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಸಮಸ್ತ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಮಾಶಯ, ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ (Pancreas), ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹಾ (Spleen) ಕರುಳು, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ (Kidney) ಆದಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವು ವಿಶೇಷರೂಪವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲಾಭವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಕರುಳುಗಳನ್ನು ಸಬಲವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ - ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
(ತ್ರಿಬಂಧ ಸಹಿತ)

೧. ಸಿದ್ಧಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿರಿ.

೨. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರ, ಮೂಲಬಂಧ, ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ ಹಾಗೂ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಡೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

೩. ಯಾವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆವಾಗ ಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

೪. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಳಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯದೇ ಇದೀಗ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿರಿ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ೩ ರಿಂದ ೨೧ ಬಾರಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ
ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ, ಈ ಹಿಂದೆ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆಯೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಮಸ್ತ ವಿಕಾರಗಳು ಹಾಗೂ ದೋಷಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ' ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತನಾ ಧಾರೆಯು ಹರಿಯುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಬಲ-ವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಸಮಸ್ತ ಕಷ್ಟಗಳು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ದೂರವಾಗಲ್ಪಡುತ್ತವೆ, ಎಂಬೀ ಮಾತನ್ನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮನಸ್ಸು ಶಿವಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಆಧಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸಂಹಾರಕ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಹಾನಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ಶೋಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯದ ಊರ್ಧ್ವಗತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಶೀಘ್ರಪತನ ಇತ್ಯಾದಿ ಧಾತುವಿಕಾರಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಲವು ಬಲಹೀನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಗುರವಾದ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲು ತ್ರಿಬಂಧ ಪೂರ್ವಕ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ - ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಮೂಗಿನ ಛಿದ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ವಿಧಿ :

ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಲಗೈನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಬಲ ಛಿದ್ರವನ್ನು (ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿ) ಹಾಗೂ ಅನಾಮಿಕಾ (ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು) ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನ ಎಡ ಛಿದ್ರ (ಇಡಾ ನಾಡಿ)ವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಸಂಲಗ್ನಗೊಳಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೨ ಹಾಗೂ ೩ನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ವಿಧಿ :

ಸೋಮ, ಚಂದ್ರಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಶಾಂತಿಯ ಪ್ರತೀಕವೂ, ಇಡಾನಾಡಿ ಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಶೋಧನೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅನುಲೋಮ, ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಎಡ ಛಿದ್ರ (ಸ್ವರ)ದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಬಲಮೂಗಿನ ಛಿದ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡ ಛಿದ್ರದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಅನಾಮಿಕಾ (ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು) ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡ ಛಿದ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಲ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ, ನಂತರ ತೀವ್ರದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಗತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಮಂದ, ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರದಲ್ಲಿಡುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣದ ಧ್ವನಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಎಡಛಿದ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಲ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತುಂಬಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಬಲ ಛಿದ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಈ ವಿಧಿಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್, ಮೂಗಿನ ಎಡ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು,

ಬಲ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಬಿಡುವುದು ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಬಲ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಆಯಾಸವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸವಾದರೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರಿ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ೩ ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ಸಾಧಕನು ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಾರದು. ಗ್ರೀಷ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ೩ ರಿಂದ ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದೇ ಪರ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್' ಆಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ಯೋಗದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆ ಮಾನಸಿಕ ರೂಪದಿಂದ 'ಓಂ' ಶಬ್ದದ ಚಿಂತನ ಹಾಗೂ ಮನನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದ ಉನ್ನತ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ "ಇಡಾ ಹಾಗೂ ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದ ಘರ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮಂಥನವಾಗುವುದರಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಹಸ್ರಾರು ಚಕ್ರಪರ್ಯಂತ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯ ಊರ್ಧ್ವಸ್ಫುರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೧೬ರ ಅನುಸಾರ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಹಾಗೂ ಒಳಗೆ ದಿವ್ಯ ಆಲೋಕ, ಜ್ಯೋತಿ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆ 'ಓಂ ಖಂ ಬ್ರಹ್ಮನ' ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿರಿ. "ನನ್ನ ಪೂರ್ಣ ದೇಹ ದಿವ್ಯ ಆಲೋಕದಿಂದ ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವನಿಯಾಮಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ, ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ವೃಷ್ಟಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಆ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಮಾನ್ ಪರಮಾತ್ಮನು ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಓತಪ್ರೋತನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ" ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. "ಶಕ್ತಿಪಾತ"ದ ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸ್ವಯಂ ದೀಕ್ಷಿತರಾಗಿರಿ. ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಗುರುವೇ ಪ್ರೇರಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಗುರುವು ನಮ್ಮನ್ನು ದಿವ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿಜ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, "ಶಕ್ತಿಪಾತ"ವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಅಸೀಮ ಸಿಂಧುವಾದ ಆ ಓಂಕಾರರೂಪೀ ಪರಮೇಶ್ವರನೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಓತಪ್ರೋತಗೊಂಡು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ಫುರಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ನೀವು ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ವಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ 'ಶಕ್ತಿಪಾತ'ದ ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸ್ವತಃ ದೀಕ್ಷಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಲಾಭ :

೧. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ೭೨,೭೨,೧೦,೨೧೦ ನಾಡಿಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥ, ಕಾಂತಿಮಯ ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತ, ಮಂಡಿನೋವು, ಕಂಪವಾತ, ಸ್ನಾಯುದುರ್ಬಲತೆ ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳು, ಮೂತ್ರರೋಗ, ಧಾತುರೋಗ, ಶುಕ್ರಕ್ಷಯ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಶೀತಪಿತ್ತ ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳು, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, Sinus, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, Tonsil ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ಕಫ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

೩. ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ತಡೆಯು (Blockage) ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ೩೦ ಪ್ರತಿಶತದಿಂದ ೪೦ ಪ್ರತಿಶತದವರೆಗೂ ತಡೆಯು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

೪. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್, ಟ್ರಗ್ಲಿಸರಾಯಿಡ್ಸ್, H.D.L ಅಥವಾ L.D.L ಆದಿಗಳ ಅನಿಯಮಿತತೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೫. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆನಂದ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆಯು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ತನು, ಮನ, ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಂಡು ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ೨೫೦ ರಿಂದ ೫೦೦ ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ಯಾವ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯು ಅಧೋಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅದು ಊರ್ಧ್ವ ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

Note :

ಅಧಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದ ಉಪಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಎಂಬ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

(೫) ಪಂಚಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯ : ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಮಾ ಅಂಗುಲಿಗಳಿಂದ (ಬೆರಳುಗಳಿಂದ) ಮೂಗಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ಬೆರಳುಗಳಿಂದ

ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿರಿ. (ಸಂಲಗ್ನಗೊಳಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೪ ನೋಡಿರಿ) ಈಗ ಭ್ರಮರದ ಹಾಗೆ 'ಗುಂಯ್' ಗುಡುತ್ತಾ, ನಾದರೂಪದಿಂದ ಓಂಕಾರದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿರಿ. ಪುನಃ ಇದೇ ರೀತಿ ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡಿರಿ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ, ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಅಧಿಕವಾಗಿ ೧೧ ರಿಂದ ೨೧ ಬಾರಿಗಳವರೆಗೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ "ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ"

ತಮ್ಮ 'ಚೇತನಾ'ವನ್ನು ಬ್ರಾಹ್ಮೀ-ಚೇತನಾ, ಈಶ್ವರೀಯ-ಚೇತನಾಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ಮಯ ಅಥವಾ ತದ್ರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, "ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಭಗವಂತನ ಕರುಣೆ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದಗಳು **ಸುರಿಯುತ್ತಿವೆ.** ನನ್ನ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ದಿವ್ಯರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಕಟನಾಗಿ ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೆ ಋತಂಭರಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ" ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ-ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಶುದ್ಧ-ಭಾವದಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿವ್ಯ 'ಜ್ಯೋತಿಪುಂಜವು' ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಧ್ಯಾನವು ಸಿದ್ಧವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

(೬) ಷಷ್ಠ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ - "ಓಂಕಾರ ಜಪ"

ಪೂರ್ವನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆಗೆ ಉದ್‌ಗೀಥ ರೂಪೀ 'ಓ३ಮ್' ಶಬ್ದದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮ ಭ್ರೂ (ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬು) ಗಳ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಓಂಕಾರಮಯವಾಗಿ (ॐ) ರಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೂ ಓಂಕಾರಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಓಂಕಾರವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಕೃತಿ ವಿಶೇಷ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರದೇ ಒಂದು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸಂಚಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವತಃ ಒಬ್ಬ 'ದ್ರಷ್ಟಾ' (ಸಾಕ್ಷಿ) ರೂಪದಿಂದ ಸ್ಥಿತನಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗತಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದ ಗತಿಯು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಸ್ವತಃ ಮಾಡುವವನಿಗೂ ಶ್ವಾಸ-ಧ್ವನಿಯ ಅನುಭೂತಿಯಾಗಬಾರದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮುಂದೆ ಹತ್ತಿಯ

ಅರಳೆಯನ್ನಿಟ್ಟರೂ ಅದು ಅಲುಗಾಡಬಾರದು. ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ, ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳು ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗಿನವರೆಗೂ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರಿ. ಮೊದ-ಮೊದಲು ಶ್ವಾಸದ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭೂತಿಯು, ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ಶ್ವಾಸದ ಆಳವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನೂ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷೀ ಭಾವದಿಂದ, ದೃಷ್ಟಾರೂಪದಿಂದ ಓಂಕಾರ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವು ಸ್ವತಃ ಸಂಭವಿಸತೊಡಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ, ಓಂಕಾರನಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯ ಅಥವಾ ತದ್ರೂಪವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. ಪ್ರಣವ ಮಂತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ, ವೇದದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಹಾನ್ ಮಂತ್ರವಾದ 'ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ'ದ್ದೂ ಕೂಡ ಅರ್ಥಪೂರ್ವಕ ಜಪ-ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ, ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ-ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಪಮ ದಿವ್ಯಾನಂದವನ್ನೂ ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಲಗುವಾಗಲೂ, ಈ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ದೆಯೂ ಯೋಗಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಃಸ್ವಪ್ನದಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬಂದು, ಪ್ರಗಾಢವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

(೭) ಸಪ್ತಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ : ನಾಡೀ-ಶೋಧನಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾಡೀ-ಶೋಧನಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮದ ಹಾಗೆಯೇ, ಬಲ-ನಾಸಿಕ-ಛಿದ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡ ನಾಸಿಕ-ಛಿದ್ರದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅತಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒಳಗೆ ತುಂಬಬೇಕು. ಒಳಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ, ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಒಳಗಡೆಯೇ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮೂಲಬಂಧ ಹಾಗೂ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈಗ (ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ) ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಹಳೇ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲ-ನಾಸಿಕ-ಛಿದ್ರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋದ ಬಳಿಕ, ಬಲ-ಸ್ವರದಿಂದ (ಬಲ-ಛಿದ್ರದಿಂದ) ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿ, ಅಂತಃಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒಳಗೇ ತಡೆಹಿಡಿದು ಪುನಃ ಎಡ-ಸ್ವರದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಇದು ಒಂದು, ನಾಡಿ-ಶೋಧನಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ

ಅಭ್ಯಾಸ ಚಕ್ರವು ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನಿಡದೆಯೇ, ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಧಿಕ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನದ್ದೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಧ್ವನಿಯು ಹೊರಡಬಾರದು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿಯವರೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆ ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಡಬಹುದು. ನಾಡೀ-ಶೋಧನಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮೊದ-ಮೊದಲು, ಪೂರಕ, ಅಂತಃಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ರೇಚಕ ಇವುಗಳ ಅನುಪಾತವನ್ನು ೧ : ೨ : ೨ ಹೀಗೆ ಇಡಬಹುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ೧೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಅಂತಃಕುಂಭಕವನ್ನೂ ಹಾಗೂ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಇದರ ಅನುಪಾತವನ್ನು ೧ : ೪ : ೨ ರಷ್ಟು ಮಾಡಬಹುದು (ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು). ಇಷ್ಟಾದ ನಂತರ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಹ್ಯ-ಕುಂಭಕವನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ೧ : ೪ : ೨ : ೨ ಈ ಅನುಪಾತದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪೂರಕ : ಅಂತಃಕುಂಭಕ : ರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಂದ-ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳದೇ, ಸಹಜತೆಯಿಂದ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾಣದ ಗತಿಯು ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೋ, ಅಷ್ಟೇ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು, ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಇವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪರಿಮಾಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ (ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ರೇಚಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಓಂಕಾರದ ಅಥವಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಮಾನಸಿಕ ರೂಪದಿಂದ ಚಿಂತನೆ-ಮನನಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಲಾಭ :

ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳೂ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಾನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.



ರೋಗೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು

(೧) ಸೂರ್ಯಭೇದೀ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಧ್ಯಾನಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಮೊದಲು ಬಲಗಡೆಯ ನಾಸಿಕಾ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ತದನಂತರ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಜಾಲಂಧರ ಮತ್ತು ಮೂಲಬಂಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಬಲ-ನಾಸಿಕಾ ಛಿದ್ರದಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಿಬಿಡಿರಿ. ಅಂತಃಕುಂಭಕದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ೩, ೫ ಅಥವಾ ೭ ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ೧೦ರವರೆಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ಇದು ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಂಭಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಲ್ಪ-ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ದೋಷಗಳು, ಉದರ-ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಕುಷ್ಠ, ಅಂಟುರೋಗಗಳು, ಅಜೀರ್ಣ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುದಿತನವು ದೂರವಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮದ ನಂತರ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಂಭಕ-ರಹಿತ ಸೂರ್ಯಭೇದೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಗತಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇದರ ೨೭ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨) ಚಂದ್ರಭೇದೀ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರಾಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎಡ-ನಾಸಿಕಾ ಛಿದ್ರದಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅಂತಃಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಜಾಲಂಧರ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧಗಳ

ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ಎಡ-ನಾಸಿಕಾದಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಂದ್ರಸ್ವರದಿಂದ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಸ್ವರದಿಂದ ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯಭೇದಿಯು ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ವಿಪರೀತ). ಕುಂಭಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ-ಚಂದ್ರಮಂಡಲದ ಪ್ರಭೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ, ಅಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭ :

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೀತಲತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ವಲನದಲ್ಲಿ (ಉರಿ) ತುಂಬಾ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩. ಉಜ್ಜಾಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಂಠವನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಕಂಠವು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಗೊರಕೆ' ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಶಬ್ದವುಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡುತ್ತದೆ (ಕಂಠದಿಂದ). ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಾಸಿಕೆಯ ಎರಡೂ ಛಿದ್ರಗಳಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕಂಠವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವು ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಗಾಳಿಯ ಘರ್ಷಣೆಯು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಆಗಕೂಡದು. ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಕೇವಲ ಪೂರಕ, ರೇಚಕಗಳಿಂದಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂರಕದ ನಂತರ ಕುಂಭಕದ ಸಮಯವನ್ನು ಪೂರಕದಷ್ಟೇ ಇಟ್ಟು, ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಪೂರಕದ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಮಯದಿಂದ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಂಭಕವನ್ನು ೧೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದಿದ್ದರೆ, ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಯೇ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎಡ-ನಾಸಿಕಾ ಛಿದ್ರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಯೇ ಇಟ್ಟು, ಬಲ-ನಾಸಿಕಾ ಛಿದ್ರದಿಂದಲೇ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭ :

ಯಾರು ವರ್ಷವಿಡೀ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವರೋ, ಯಾರಿಗೆ ಟಾನ್ಸಿಲ್, ಥಾಯ್‌ರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಅನಿದ್ರಾ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕ್ಷೋಪ, ರಕ್ತಚಾಪ (Blood Pressure) ಅಜೀರ್ಣ, ಆಮವಾತ, ಜಲೋದರ, ಕ್ಷಯ, ಜ್ವರ, ಪ್ಲೀಹಾ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಕೊಡುತ್ತಲಿವೆಯೋ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ತುಂಬಾ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಂಠವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರೋಗ ಹಾಗೂ ಮಧುರವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣೆ ಅಥವಾ-ಜಪರೂಪೀ ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಲುವಾಗಿ ಇದು ಅತೀ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ತೊದಲುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಇದು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೪) ಕರ್ಣ-ರೋಗಾಂತಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಾಸಿಕಾದ ಎರಡೂ ಛಿದ್ರಗಳಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಮೂಗು-ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಪೂರಕಗೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ (ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ) ಹವೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ದಬ್ಬುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಹೊರದಬ್ಬುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೪-೫ ಸಲ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ದಬ್ಬಿ, ನಂತರ ನಾಸಿಕಾ-ಛಿದ್ರಗಳಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಿಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ೨-೩ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ಲಾಭ :

ಕರ್ಣರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಿವುಡುತನದಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬಾ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ನಳಿಕೆಯ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು (ಮಡಚಿಕೊಂಡು) ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು.

ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ತಡೆದಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು. ತತ್‌ಪಶ್ಚಾತ್ ಪುನಃ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ೮-೧೦ ಸಲ ಮಾಡಿರಿ. ಶೀತಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ.

ವಿಶೇಷ :

ಕುಂಭಕದ ಜೊತೆಗೆ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಮತ್ತು ಟಾನ್ಸಿಲ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಶೀತಲೀ ಹಾಗೂ ಸೀತ್ಕರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಲಾಭ :

(ಅ) ನಾಲಿಗೆ, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಂಠಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಲ್ಮ, ಪ್ಲೀಹಾ, ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

(ಆ) ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ಹಸಿವೆ-ನೀರಡಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಂದು ಯೋಗ-ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

(ಇ) ಉಚ್ಚ-ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು (High B.P.) ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಶೋಧನವನ್ನೂ ಇದು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

೬) ಸೀತ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ತಾಲು-ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ (ತಗುಲಿಸಿ), ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವುಡುಗಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು, ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಬೇಕು. ಈಗ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ "ಸೀ-ಸೀ" ಎಂದು ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಜಾಲಂಧರ-ಬಂಧ ಹಾಕಿ, ಈಗ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ, ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ, ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ. ಈಗ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಪುನಃ ಇದೇ ರೀತಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ೮-೧೦ ಸಲದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪರ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ :

(ಅ) ಕುಂಭಕ ಅಥವಾ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧಗಳಿಲ್ಲದೇ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

(ಆ) ಪೂರಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಲಾಭಗಳು :

(ಅ) ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಗುಣಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಲಾಭಗಳು ಶೀತಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

(ಆ) ದಂತರೋಗವಾದ ಪಯೋರಿಯಾ, ಕಂಠ, ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗು ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳೂ ದೂರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

(ಇ) ನಿದ್ದೆಯು ಕಡಿಮೆಗೊಂಡು, ಶರೀರವು ಶೀತಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

(ಈ) ಉಚ್ಚ-ರಕ್ತಚಾಪದಲ್ಲಿ (High B.P.) ೫೦-೬೦ರವರೆಗೆ ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೭) ಮೂರ್ಛಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಾಸಿಕಾದ ಎರಡೂ ಛಿದ್ರಗಳಿಂದ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ದೃಷ್ಟಿಯು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅಂತಃಕುಂಭಕವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಆಕಾಶದತ್ತ ನೋಡಬೇಕು. ಅಂತಃಕುಂಭಕದ ನಂತರ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮೊದಲಿನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು, ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪುನಃ ಮಧ್ಯೆ ಕೊಂಚವೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಪೂರಕ, ಆಕಾಶದತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕುಂಭಕ - ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿ (ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ) ಮತ್ತೆ ಪೂರ್ವ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ೫ ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ಲಾಭಗಳು :

ತಲೆನೋವು, ವಾತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಂಪನ, ಸ್ನಾಯು ದುರ್ಬಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ಮರಣ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮. ಪ್ಲಾವಿನೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಇದೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವಾಯು-ಧೌತಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ, ಹಾಗೆ ಕುಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಯು ತತ್‌ಕಾಲವೇ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುವ ಹಾಗೆ ತೇಗನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕುಡಿದು, ದೂಷಿತ ವಾಯುವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಹೊರದಬ್ಬಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಉದರ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ದುಷ್ಟ ಕ್ರಿಮಿಗಳು (ಜಂತುಗಳು) ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೂಷಿತ ವಾಯುವು ದೂರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೯) ಕೇವಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪೂರಕ-ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರಕದ ಜೊತೆಗೆ 'ಓ' ಶಬ್ದವನ್ನೂ ಹಾಗೂ ರೇಚಕದ ಜೊತೆಗೆ 'ಮ್' ಶಬ್ದವನ್ನೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಜೊತೆಗೆ 'ಓ೩ಮ್' ಶಬ್ದದ 'ಉದ್-ಗೀಥ' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ 'ಅಜಪಾ-ಜಪ' ವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು 'ಅಜಪಾ-ಜಪ'ವು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.



ಶಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಥವಾ 'ಚಕ್ರ'ಗಳು

'ಚಕ್ರ'ಗಳು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗ
ಉದ್ಭೂತ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳೂ ಮೇರುದಂಡ
(ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ) ಮೂಲದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗ
ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸಾಧಾರಣ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಕ್ರಗಳು, ಅರಳದ ಕಮಲ
ಮೊಗ್ಗುಗಳ ತರಹ ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ, ಅವಿಕಸಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ
ಪಾಲನೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ- ಧ್ಯಾನಾದಿ ಯೌಗಿಕ ವಿಧಿಗಳಿಂದ, ಈ ಚಕ್ರಗಳ
ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು, ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿಗಳಾಗಿ ಯಾವಾಗ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳಲ
ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆಯೋ, ಆಗ ಅವುಗಳ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ
ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ) ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಯಾವ ಚಕ್ರಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಚಿತ್ರಗಳಿವೆಯೋ
ಅವು, ಆ ಚಕ್ರಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಕೇವಲ
ಪ್ರತೀಕಾತ್ಮಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ತರಹ Pelvic Plexus ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಯಾವ
ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿವೆಯೋ, ಅವು ಕೂಡ ಅವುಗಳ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು
ತಿಳಿಸದೇ, ಅವುಗಳ ಸಂಕೇತ ಮಾತ್ರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಚಕ್ರಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರ್ಣನೆ :

ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಅಥರ್ವವೇದವು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ-

ಅಷ್ಟಚಕ್ರಾ ನವ ದ್ವಾರಾ ದೇವಾನಾಂ ಪೂರಯೋಧ್ಯಾ ।
ತಸ್ಯಾಂ ಹಿರಣ್ಯಯಃ ಕೋಶಃ ಸ್ವರ್ಗೋ ಜ್ಯೋತಿಷಾವೃತಃ ॥

(ಅಥರ್ವವೇದ)

ದೇವತೆಗಳ ನಗರವಾದ ಈ ಅಯೋಧ್ಯಾರೂಪೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟ ಚಕ್ರಗಳು
ಹಾಗೂ ನವದ್ವಾರಗಳು (ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಎರಡು ನಾಸಿಕಾ ಛಿದ್ರಗಳು, ಕಿವಿಗಳೆರಡು,
ಬಾಯಿ, ಗುದದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥೇಂದ್ರಿಯ) ಇವೆ. ಇದೇ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು
ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾಗಿರುವ ಹಿರಣ್ಯ ಕೋಶವಿದೆ. ಇದು ಅನಂತ, ಅಪರಿಮಿತ,

ಅಸೀಮ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ ಹಾಗೂ ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯಾದ ಉಪಾಸಕ ಸಾಧಕನು ಮಾತ್ರ, ಈ ದಿವ್ಯ ಕೋಶ (ಖಜಾನೆ) ವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಾವು ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ಈ ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

(೧) ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ (Pelvic Plexus)

ಈ ಚಕ್ರವು ಗುದಾಮೂಲದಿಂದ ಎರಡಿಂಚು ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಉಪಸ್ಥಮೂಲದಿಂದ ಎರಡಿಂಚು ಕೆಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ (ಸರಸ್ವತೀ) ನಾಡಿಯು ಹಾಗೂ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಇಡಾ (ಗಂಗಾ) ನಾಡಿಯೂ ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಮುಕ್ತ ತ್ರಿವೇಣೀ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ದಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ಜಾಗೃತವಾಗುವುದರಿಂದ ಪುರುಷನು ಊರ್ಧ್ವರೇತಸ್ವೀ, ಓಜಸ್ವೀ, ತೇಜಸ್ವೀ ಆಗುವನು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವವು.

ಈ ಪ್ರಥಮ ಚಕ್ರವಾದ 'ಮೂಲಾಧಾರ'ವನ್ನು, ಈನೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ಸವಿತೃ-ದೇವತೆಯ 'ಬುದ್ಧಿಯ ತೇಜಸ್ಸಿ'ನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತಗೊಂಡ 'ಮಾನಸ ರಶ್ಮಿ'ಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕಾರಂಜ (Fountain) ಯ ತರಹ ಅಥವಾ ಟಾರ್ಚ್‌ನ ದೀಪದ ತರಹ ಮಂದ- ಜ್ಯೋತಿಯ ಹಾಗೆ ಪ್ರಕಾಶ-ಕಿರಣಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾಶ- ಕಿರಣಗಳು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದ ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದವರೆಗೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಬಿಡವಾದ ಅಂಧಕಾರವು ತಳವೂರಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. 'ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆ' ಮತ್ತು 'ಧಾರಣಾ-ಧ್ಯಾನ'ಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ 'ಮೂಲಾಧಾರ'ವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಮೂಲಾಧಾರಗತ ಸಮಗ್ರ ಸ್ಥೂಲ-ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳ ದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗರಣ' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೫ರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಂಕಿಗಳ ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ;

(೧) ಸುಷುಮ್ನಾ ಶಿಖರ

(೨) ಇದೇ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಿಮ್ನ ಭಾಗ

(೩) ಗುಲಾಬೀ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು

(೪) ಹಳದೀ ಬಣ್ಣದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು

(೫) ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ 'ಗುದಾ-ಮಂಡಲ' (ಮಲಾಶಯ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರ)

(೬) ಪುಚ್ಛಾಸ್ಥಿ (ಮೇರುದಂಡದ ಕೆಳಭಾಗ)

(೭) ಸುಷುಮ್ನಾದ ನಿಮ್ನದ್ವಾರ

(೮) ಸುಷುಮ್ನಾದ ಕೆಳಭಾಗದ 'ಸೌಷುಮ್ನ-ಮುಖ್ಯ ತಂತು'

(೯) ಸಮಸ್ತ ಮೂಲಾಧಾರ ಮಂಡಲವು ಪ್ರಕಾಶಿತವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

(೨) ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ (Hypogastric Plexus)

ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕಿಂತ ಎರಡಿಂಚು ಮೇಲೆ ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಹತ್ತಿರವೇ ಇದರ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಂತ್ರ-ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ, ಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ನಿಧನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸರಸ್ವತಿಯ ನಾಟ್ಯ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಲಗ್ನಗೊಂಡ, ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೬ ರಿಂದ, ಈ ಚಕ್ರವು ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶ (ಸೊಂಟ)ದ ಹತ್ತಿರವೇ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರ-ಸಂಸ್ಥಾನವು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ;

(೧) ಎರಡೂ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳು (Kidneys)

(೨) ಮೂತ್ರಾಶಯ

(೩) ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ

(೪) ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ಮೂತ್ರನಾಳ. ಇದೇ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 'ಶುಕ್ರ-ಸಂಸ್ಥಾನ'ವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ

(೫) ಹಸಿರು ಪತ್ರದ 'ಶುಕ್ರ-ಕೋಶ'ವಿರುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರ-ವಾಹಿನೀ ನಾಳ ಎರಡೂ ಬದಿಗಿನವು. ಶುಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳಾದ

(೬) ಅಂಡಕೋಶ

(೭) ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಶುಕ್ರ-ನಾಳ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು ಹೊರಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರಗಳ ನಿಕಸನದ ಪಥವಾದ

(೮) ಶಿಶ್ನವೂ ಇದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದ 'ಮೂತ್ರ-ಸಂಸ್ಥಾನ' ಹಾಗೂ 'ಶುಕ್ರ-ಸಂಸ್ಥಾನ' ಗಳ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದ ಜ್ಞಾನವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(೩) ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ

(Epigastric Plexus or Solar Plexus)

'ನಾಭಿಮೂಲ'ವೇ ಈ ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್, ಆಂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಚನ-ತಂತ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಶಕ್ತಿ-ಪ್ರದಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಭಿಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, 'ನಾಭಿಚಕ್ರೇ ಕಾಯವ್ಯೂಹಜ್ಞಾನಮ್' (ಯೋಗ.ದ. ೩/೨೯) ಎಂಬ ಯೋಗದರ್ಶನದ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರ- ವ್ಯೂಹ-ಜ್ಞಾನ ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರಾವಯವಗಳ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ಜಾಗ್ರತಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮಧುಮೇಹ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಪಚನ, ಗ್ಯಾಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಪಚನ ಸಂಬಂಧೀ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರಗೊಳ್ಳುವವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಲಗ್ನಗೊಂಡ ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೭, ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಕಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಭಿಯ ಹಿಂದುಗಡೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ :-

(೧) ಅಮಾಶಯ

(೨) ಯಕೃತ

(೩) ಪ್ಲೀಹಾ (Spleen)

(೪) ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್ (ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ) ಹಾಗೂ

(೫) ಪಕ್ವಾಶಯಗಳು ಸಮ್ಮಿಲಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ

(೪) ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ (Cardiac Plexus)

ಈ ಚಕ್ರವು ಹೃದಯದ ಬಳಿಯಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಮೇಲಿನ ಧ್ಯಾನದ ಫಲವು, ತಂತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ, ವಾಕ್‌ಪಟುತ್ವ, ಕವಿತ್ವ-ಶಕ್ತಿಯ ಲಾಭ ಹಾಗೂ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಾಭಗಳೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳ್ಳುವ 'ಅನಾಹತ-ಧ್ವನಿ (ನಾದ)' ವೇ ಸದಾ 'ಶಿವ' (ಕಲ್ಯಾಣ) ಕಾರಿಯಾದ ಉದ್-ಗೀಥ-ರೂಪೀ ಓಂಕಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದು, 'ಶಿವ-ಸಾರ' ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧಾ-ಪ್ರಧಾನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧಕರಿಗೋಸ್ಕರ ಈ ಚಕ್ರವು ಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಉಪಯುಕ್ತ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಎಂದಿಗೂ ಹೃದಯ-ರೋಗಗಳು ಕಷ್ಟ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ, ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೮, ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ದೊಡ್ಡ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ-ಪುಂಡರೀಕದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಂಡಲಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

(೫) ಹೃದಯ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ನಿಮ್ನ ಮನಶ್ಚಕ್ರ

(Lower Mind Plexus)

ಈ ಚಕ್ರವು ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳ ಮಧ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಿವ್ಯ-ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ, ಸೇವಾ-ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ದಿವ್ಯ ಗುಣಗಳ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರೂ ಕೂಡ, ಈ ಹೃದಯ-ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು

ಸಂಲಗ್ನಗೊಳಿಸಿರುವ ೯ನೇ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

(೬) ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ (Carotid Plexus)

ಇದು ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರದ ಜಾಗರಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕವಿ, ಮಹಾಜ್ಞಾನೀ, ಶಾಂತಚಿತ್ತವುಳ್ಳವನು, ನಿರೋಗಿ, ಶೋಕಹೀನ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಜಾಗ್ರತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಥಾಯ್‌ರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ರೋಗಗಳೂ ಸಂಭವಿಸಲಾರವು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೧೦ರಲ್ಲಿ ವಿಶುದ್ಧಿ-ಚಕ್ರದ

ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಇದರ 'ಕ' ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸಂಬಂಧವೂ, (೧) ಶ್ವಾಸನಾಳ, (೨) ಎರಡೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ (೩) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(೭) ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ (Madula Plexus)

ಈ ಚಕ್ರವು ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ 'ಭ್ರುಕುಟೀ' ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾದ ಪೀಯೂಷ ಗ್ರಂಥಿ (Pituitary Gland) ಮತ್ತು ಪಾಯ್‌ನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ (Pineal Gland) ಗಳು ಈ ಚಕ್ರದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಜ್ಞಾ-ಚಕ್ರವು ಸಕ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಈ ಎರಡೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಅತ್ಯಂತ ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತೀವ ಕುಶಾಗ್ರ-ಮತಿಯುವನಾಗುತ್ತಾನೆ. 'ಕಪಾಲಭಾತಿ', 'ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ' ಹಾಗೂ 'ನಾಡೀ-ಶೋಧನ' ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಂಡು 'ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ-ಸಮಾಧಿ'ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ ಹಾಗೂ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳು ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರವಾಹಿತಗೊಂಡು, ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಜ್ಞಾ- ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು 'ತ್ರಿವೇಣೀ' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಲಗ್ನಗೊಂಡ ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೧೦ರ ಪ್ರಕಾರ, 'ಖ' ಭಾಗದ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗೋಲಿಗಳ ಹಾಗೆ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದೇ ಈ ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಲಲಾಟ (ಹಣೆ)ದಲ್ಲಿನ ತುಂಬಿ ಹರಿದ ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿ ಪ್ರಕಾಶವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯದ್ದಾಗಿದೆ.

> ಇಡಾ ಭಾಗೀರಥೀ ಗಂಗಾ ಪಿಂಗಲಾ ಯಮುನಾ ನದೀ ।
> ತಯೋರ್ಮಧ್ಯಗತಾ ನಾಡೀ ಸುಷುಮ್ಣಾಖ್ಯಾ ಸರಸ್ವತೀ ॥
> ತ್ರಿವೇಣೀ ಸಂಗಮೋ ಯತ್ರ ತೀರ್ಥರಾಜಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ ।
> ತತ್ರ ಸ್ನಾನಂ ಪ್ರಕುರ್ವೀತ ಸರ್ವಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ ॥
>
> (ಜ್ಞಾನ ಸಂಕಲಿನೀ ತಂತ್ರ)

ಇಡಾ-ನಾಡಿಯನ್ನು ಗಂಗೆಯೆಂದೂ, ಪಿಂಗಲಾ-ನಾಡಿಯನ್ನು ಯಮುನಾ ಹಾಗೂ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಸುಷುಮ್ನಾ- ನಾಡಿಯನ್ನು ಸರಸ್ವತೀ

ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂರರ 'ತ್ರಿವೇಣಿ-ಸಂಗಮ' ಅದೆಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದೋ ಅದನ್ನು 'ತೀರ್ಥರಾಜ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಸಾಧಕನು ಸಮಸ್ತ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ತ್ರಿವೇಣೀ ಸಂಗಮವು ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಒಳಗಡೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. 'ಹೊರಗಿನ ತ್ರಿವೇಣೀ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಪಾಪ-ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ' ನೆನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಭ್ರಾಂತಿಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನಮಾತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದೇ ಮಾತು ನಿಜವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಗುರು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಕೊಂದೂ ಕೂಡ, ತ್ರಿವೇಣೀ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಪಾಪ- ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಸ್ತು-ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಪಾಪ' ದ ಅರ್ಥವು- 'ಅಪರಾಧ' ವೆಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರ ಅಹಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಪದ ಫಲವನ್ನಂತೂ ಭೋಗಿಸಲೇಬೇಕು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಪಾಪದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತರೂಪವಾಗಿ, ಒಂದುವೇಳೆ, ಪುಣ್ಯಕರ್ಮವನ್ನೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಪಾಪದ ಫಲವಾದ ದುಃಖರೂಪವೂ ಹಾಗೂ ಪುಣ್ಯ-ಫಲವಾದ ಸುಖ-ರೂಪವೂ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ "ಅವಶ್ಯಮೇವ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಕೃತಂ ಕರ್ಮ ಶುಭಾಶುಭಮ್।" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೌದು ! ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಶ್ರದ್ಧಾ-ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಭಯ-ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿಯೋ, ತ್ರಿವೇಣಿಯಲ್ಲಿಯೋ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ 'ನಾನಿನ್ನೆಂದಿಗೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಪಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರೆ' ಎಂದು ಪವಿತ್ರ-ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿದನೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಆ ಪವಿತ್ರ-ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಪದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾಡಿದ ಪಾಪದಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು. ಇದೆಲ್ಲ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಿವೇಣಿಯ ಕುರಿತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆಜ್ಞಾ-ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ತ್ರಿವೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಭಗವಂತನ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನ-ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವನೋ, ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಪ-ಕರ್ಮ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯೇ ಸಮಾಪ್ತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಈಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಪಾಪ-ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಲಾರನು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೇನಾದರೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಪಾಪ-ಕರ್ಮದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನಿಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಜ್ಞಾ-ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಓಂಕಾರ ನಾಮದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರಬೇಕು.

(೮) ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ (Cerebral Gland)

ಈ ಚಕ್ರವು ತಾಲು-ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮ- ರಂಧ್ರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಗಳ ಕೇಂದ್ರರೂಪದಿಂದ ಇದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಪ್ರಮಾಣ, ವಿಪರ್ಯಾಯ, ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರಾ ಹಾಗೂ ಸ್ಮೃತಿ ರೂಪ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧವಾಗತೊಡಗಿ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರ ಹೃದಯರೂಪೀ ಪುರುಷನ ವರ್ಣನೆಯಿದೆಯೋ, ಅವನ ಸ್ಥಾನವು ಈ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆಂದು ವಿದ್ವಾನ್-ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೀ ಸಾಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಮೇಲೆಯೇ ಸಹಸ್ರಾರ-ಚಕ್ರವು ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದುವೇ ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರದ ಆಕಾರವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದುವೇ ಚಿತ್ತದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ನಿವಾಸ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ? ಇದೊಂದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜಟಿಲ-ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯರೂಪದಿಂದ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತೇವೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶವು ಚಿತ್ತದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವೇ ಕಾರಣ ಶರೀರವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣ-ಶರೀರದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಆತ್ಮನಿಗೆ 'ಜೀವಾತ್ಮಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಕಾರಣ-ಶರೀರವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಶರೀರವು ಸ್ಥೂಲ-ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕನಾಗಿರುವನು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಕಾರ್ಯ-ಭೇದದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಅವನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ಹೃದಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೃದಯವು, ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಶರೀರದ ತುಂಬಾ ನಾಡಿಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯವು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ- ಗತಿಯು ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ, ಶರೀರದ

ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸ್ಥಾನವು ಹೃದಯ-ದೇಶವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.-

ಯತ್ರೈಷ ಏತತ್ ಸುಪ್ತೋಽಭೂದ್ ಯ ಏಷ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ ಪುರುಷಸ್ತದೇಷಾಂ ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ವಿಜ್ಞಾನೇನ ವಿಜ್ಞಾನಮಾದಾಯ ಯ ಏಷೋಽಂತರ್ಹೃದಯ ಆಕಾಶಸ್ತಸ್ಮಿಂಛೇತೇ । (ಬೃಹ. ೨/೧/೧೭)

ಭಾವಾರ್ಥ : ಯಾವಾಗ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಪುರುಷನು ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಜೀವಾತ್ಮನು ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುಖಾಂತರ, ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಕಾಶವಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವಪ್ನ-ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸ್ಥಾನವು 'ಕಂಠ' ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾವ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದರ್ಶನ, ಭೋಗ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದರ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಕೂದಲೆಳೆಯ ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸ್ಥಾನವನ್ನಾಕ್ರಮಿಸಿ ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ 'ಹಿತಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನುಭೂತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರ-ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಜ್ಞಾನವು, ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಕಂಠದಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಳಿದುದು ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ಬಾಹ್ಯ-ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಸಾರದ ಬಾಹ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಬಾಹ್ಯ-ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನೇತ್ರವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸ್ಥಾನವು ನೇತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಯ ಏಷೋಽಕ್ಷಿಣಿ ಪುರುಷೋ ದೃಶ್ಯತೇ ಏಷ ಆತ್ಮೇತಿ ।" (ಛಾಂದೋ. ೮/೭/೪) ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಯಾವ ಈ ಪುರುಷನಿದ್ದಾನೋ, ಅವನು ಆತ್ಮನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸ್ಥಾನವು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದೇ ದಿವ್ಯ-ದೃಷ್ಟಿಯ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ದಿವ್ಯನೇತ್ರ ಅಥವಾ ಶಿವನೇತ್ರವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸ್ಥಾನವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ-ಸಮಾಧಿ

ಅರ್ಥಾತ್ ಸರ್ವವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಲಗ್ನಗೊಳಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೧೦ರ 'ಖ' ಭಾಗದಲ್ಲಿ (೧) ಸುಷುಮ್ನಾ-ಶೀರ್ಷವಿದೆ (೨) ಲಘು-ಮಸ್ತಿಷ್ಕ (೩) ಪಂಚ-ತನ್ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದ ಮನಸ್ಸು+ಬುದ್ಧಿ+ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಪುಟ 'ವಿಜ್ಞಾನಮಯ-ಕೋಶ' ಅಥವಾ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಶರೀರ'ವಿದೆ (೪) ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ (ಸಹಸ್ರಾರ) (೫) ಅಂತಃಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಭಾಗವಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ 'X' ಚಿಹ್ನೆಯು 'ಅಧಿಪತಿ-ರಂಧ್ರ' ವಾಗಿದೆ.

ಚಕ್ರಗಳ ಪ್ರತೀಕಾತ್ಮಕ ವೈದಿಕ ಹೆಸರುಗಳು :

ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವ-ಶರೀರಗತ ಮೂಲಾಧಾರ ಎಂಬಿವೇ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಕ್ರಗಳ ಪ್ರತೀಕಾತ್ಮಕ ವೈದಿಕ-ನಾಮಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಕೇತ ಮಂತ್ರಗಳು 'ಭೂಃ', 'ಭುವಃ', 'ಸ್ವಃ' ಇತ್ಯಾದಿ ಸಪ್ತ ಮಹಾವ್ಯಾಹೃತಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿವೆ. ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರು, ಭೂಃ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನೂ, 'ಭುವಃ' ಎಂಬ ನಾಮದಿಂದ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನವನ್ನೂ, 'ಸ್ವಃ'ದಿಂದ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವನ್ನೂ, 'ಮಹಃ'ದಿಂದ ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನೂ 'ಜನಃ'ದಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಿಯನ್ನೂ 'ತಪಃ'ದಿಂದ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವನ್ನೂ ಹಾಗೂ 'ಸತ್ಯಂ'ನಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ-ಚಕ್ರವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇವು ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಗಳಿಂದಲೂ ಇವು ಆವೃತ್ತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆರಗಿದ ಮಲಿನತೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಆವರಣಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ :

ಮೂಲಾಧಾರ- ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಅರ್ವಾಚೀನ ತಂತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯೆಂದೂ ಮತ್ತು ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ-ವರ್ಚಸ್ಸು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನವೇ ಇತ್ಯಾದಿ ಯೌಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಸುಷುಮ್ನಾ

ನಾಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹರಿಯತೊಡಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಕಸಿತವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯು ಭೋಗೋಪಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುತ್ತಿತ್ತೋ, ಅದೀಗ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮುಖಾಂತರ ರೂಪಾಂತರಿತಗೊಂಡು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೇಟೋ (Plato) ಹಾಗೂ ಫೈಥಾಗೋರಸ್ (Pythogorus) ಇತ್ಯಾದಿ ಆತ್ಮದರ್ಶಿ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದತ್ತ ಸಂಕೇತ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. 'ನಾಭಿ-ಪ್ರದೇಶದ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ದಿವ್ಯ-ಶಕ್ತಿಯು ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಪ್ರಭುತ್ವ ಅರ್ಥಾತ್ ಬುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿನ ದಿವ್ಯ-ಶಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ.' ಹೀಗೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅದೇ ಶಕ್ತಿಯು, ಈ ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರವು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವು ಜಾಗೃತಗೊಂಡ ನಂತರ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮನೆಯ ವಿದ್ಯುತ್-ಜಾಲ (Current circuit) ಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ವಿದ್ಯುತ್-ತಂತಿಗಳು, ಬಲ್ಬುಗಳು ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯ ಸ್ವಿಚ್, (Main switch) ಯಾವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯುತ್- ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿಯುತ್ತದೆಯೋ, ಅದುವೇ ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. (off ಆಗಿದೆ). ಯಾವಾಗ ಮೇನ್ ಸ್ವಿಚ್ ಆನ್(on) ಆಗುವುದೋ, ಆಗ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯುತ್ತು ಹರಿಯತೊಡಗಿ, ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಬುಗಳೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ತರಹ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಅನ್ಯ ಚಕ್ರಗಳ ಜಾಗರಣೆಯೂ ಸ್ವತಃ ಸಂಭವಿಸತೊಡಗುವುದು.

ಯಾವಾಗ ಈ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗಿ ಮೇಲೆದ್ದು ಮೇಲ್ಗಡೆ ಹರಿಯತೊಡಗುವುದೋ, ಆಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯು ತಲುಪುವುದೋ, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿರುವ ಅಧೋಮುಖೀ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು

ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಶಕ್ತಿಯು, ಆಜ್ಞಾ-ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲುಪುವುದೋ ಆಗ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯೂ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗ ಇದು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲುಪುದೋ, ಆಗ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧವಾಗಿ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ ದಿವ್ಯ-ಜ್ಞಾನಲೋಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ . ಇದುವೇ ಋತಂಭರಾ- ಪ್ರಜ್ಞಾ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಋತಂಭರಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಸಾಧಕನಿಗೆ, ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯದ ಬೋಧವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ಋತಂಭರಾ-ಪ್ರಜ್ಞಾ- ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ನಂತರ ಸಾಧಕನಿಗೆ ನಿರ್ಬೀಜ ಸಮಾಧಿಯ ಅಸೀಮ ,- ಅನಂತ - ಆನಂದದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಯೋಗದ ಚರಮ ಸೀಮೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ - ರೂಪೀ ವಾಸನೆಗಳ ನಾಶವೂ ಸಂಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಜನ್ಮ- ಮೃತ್ಯುಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಮುಕ್ತನಾಗಿ 'ಮುಕ್ತಿ'ಯ ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಿದ್ಧಯೋಗದ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗರಣೆಯು 'ಶಕ್ತಿಪಾತ'ದ ಮುಖಾಂತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಾದರೂ ಪರಮ ತಪಸ್ವೀ, ಸಾಧನಾಶೀಲ ಸಿದ್ಧ-ಗುರುವು ಸಿಕ್ಕುಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವರ ಪ್ರಬಲತಮ 'ಶಕ್ತಿ-ಸಂಪಾತ' ಅರ್ಥಾತ್ 'ಮಾನಸಿಕ-ಸಂಕಲ್ಪ'ದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿರುವ 'ಮಾನಸಿಕ ದಿವ್ಯತೇಜಸ್ಸು' ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು, ಧ್ಯಾನ-ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿರೂಪ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯಾ-ಧಾರೆ ರೂಪವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ-ಚೇತನಾ-ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿರುವ ಈ ತೇಜಸ್ಸು, ಒಂದು ಚೇತನಾ-ರೂಪದಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್-ಗುರುವಿನ ಶಕ್ತಿ-ಪಾತದಿಂದ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಸಮಯವು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶೀಘ್ರವೇ ಸಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಶಕ್ತಿ-ಪಾತ ಮಾಡಿಸಬಲ್ಲ ಸಿದ್ಧ-ಪುರುಷನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯು ಅತ್ಯಧಿಕ ದುರ್ಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗಿನ ವರ್ತಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಠಯೋಗದ ಮುಖಾಂತರ ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತೀ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಗೋರಖನಾಥರು ತಮ್ಮ 'ಸಿದ್ಧ- ಸಿದ್ಧಾಂತಪದ್ಧತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತು (೯) ಚಕ್ರಗಳ ವರ್ಣನೆಯನ್ನೇನೋ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಾದ -

ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹಠಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯ ಆಧಾರವು ನಿಂತಿದೆ. ಈ ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಭೇದನೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಧಕನು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಶಿವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.ಷಟ್-ಕರ್ಮಗಳು, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆಗಳು, ಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ, ಶರೀರವನ್ನು ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ನಾಡಿಗಳ ಚಕ್ರ-ಶೋಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.ಪ್ರಾಣ- ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಗೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಸಾಧಕನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಆತ್ಮಾಭಿಮುಖಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. 'ಧಾರಣೆ'ಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧಕನು ಪಂಚಭೂತಗಳಾದ - ಪೃಥ್ವೀ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಕ್ರ-ಭೇದನವನ್ನುಮಾಡುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಶಿವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಠಯೋಗದ ಚರಮ-ಪರಿಣತಿಯು, ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದ ಚಕ್ರ-ಭೇದನ ಮಾಡಿ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಶಿವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಉನ್ಮನೀ ಸಹಜಾವಸ್ಥೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಸನ- ಸಿದ್ಧಿಯುಂಟಾದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾಣ- ಸಾಧನೆ, ಧ್ಯಾನ- ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯು ಶೀಘ್ರವೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಮೇರುದಂಡವ (ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು)ನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಸುಷುಮ್ನಾದಿಂದ ಹೊರಡುವ ನಾಡೀ ಗುಚ್ಛಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಸುಗಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಾಗಮನವನ್ನು ಮಾಡತೊಡಗುವುದು. ಮೇರುದಂಡವು ಡೊಂಕಾಗುವುದರಿಂದ (ಬಗ್ಗುವುದರಿಂದ) ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡ ಸ್ನಾಯು- ಗುಚ್ಛವು, ಅನಾವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಅವರೋಧಕ ಕಫಗಳಿಂದ ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಣ-ಪ್ರವೇಶದ ಅಭಾವದಿಂದ ಅದು ಮಲಿನವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ರೂಪಿ ಪ್ರಾಣ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶರೀರಗತ ಪ್ರಾಣದ ವಿಷಮತೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಸಮತೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ- ಧಾರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯ

ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಸಮಸ್ತ ಭಾಗವೂ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರ-ಹಗೊಂಡ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾದಿ ಮಲವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ತ್ವಚೇ, ಕರುಳು (ಗುದದ್ವಾರ) ಇವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳುಂಟಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಶರೀರವು ರೋಮಾಂಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದುವೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯ ಪ್ರಥಮ - ಸೋಪಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ- ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಗತಿಶೀಲತಾಜನ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭೂತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ನಿರಂತರತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನದ ಪ್ರಕಾಶಪೂರ್ಣ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯತ್ರ-ತತ್ರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಕಾಶವು ಕಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಭಾಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣ-ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳೂ ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆಗೆ ಆಬದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಮಲಿನತೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಆವರಣವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೂರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಶರೀರಗತ ಚಕ್ರಗಳ, ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳ, ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣೋಪಪ್ರಾಣಗಳ, ಇಷು ಹಾಗೂ ಅಧಿಪತಿಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೂ ಯಥಾಸಮಯ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಿಪತ್ಯವುಂಟಾಗುವುದೋ ಆಗ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ 'ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ'ಯನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂಚಾಲನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಚಕ್ರಗಳ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರೋತ್ತರವಾಗಿ ಮುಂದು-ಮುಂದಿನ ಕೋಶಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂಲಗ್ನಗೊಳಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೧ ರಲ್ಲಿ 'ಸೌಷುಮ್ನಾ ಜ್ಯೋತಿ' ಯ ಚಿತ್ರಣವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿರಂತರ - ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಗೊಂಡ ನಾಡೀ ಜಾಲ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯ ಸಮಸ್ತ ಪಥವು ಆಲೋಕಿತಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಪಾಲದಲ್ಲಿರುವ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಶರೀರದ' ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾದ ೧) ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ

ಪ್ರೇರಿತಗೊಂಡ ೨) ಮನಸ್ಸು, ಇದರ ಪ್ರಕಾಶವಾದ ೩) ಸುಷುಮ್ನಾ- ಶೀರ್ಷದ ಪಥದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಸಮಸ್ತ ೪) ನಾಡೀ - ಯುಗಲಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ೫) ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯ ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ತನ್ಮಯತಾಪೂರ್ಣದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಹಾಗೆ ತಮಸ್ಸಿನ ಆವರಣವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೇಲಿನ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳೂ ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೧೨ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಸಿದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ(ನಂತರ)ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳ್ಳುವಚಕ್ರಗಳ ಪೂರ್ವರೂಪ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಡೆ 'ಮೂಲಾಧಾರ-ಚಕ್ರ'ವು ಯಜ್ಞ-ಕುಂಡದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ-ಚಕ್ರವೂ ಇದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ನಾಭಿಯ ಹತ್ತಿರ ಮಣಿಪೂರ-ಚಕ್ರವು ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಈ ಚಕ್ರದಿಂದ, ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ತರಂಗಗಳು ಅನಾಹತ-ಶಬ್ದದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ದೀಪ-ಶಿಖೆಯ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ-ಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ಅನಾಹತ-ಚಕ್ರಗಳಿವೆ.

ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಕಮಲದಂತಿರುವ ವಿಶುದ್ಧಿ-ಚಕ್ರವು ಇದೆ. ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ-ಶಿಖೆಯ ಹಾಗೆ ಆಲೋಕಿತ ವಾಗುತ್ತಿರುವ 'ಆಜ್ಞಾ-ಚಕ್ರ'ವಿದೆ. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಕಪಾಲದ ಹತ್ತಿರ ಸೂರ್ಯನ ಹಾಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ 'ಸಹಸ್ರಾರ'ವಿದೆ.

ಚಕ್ರಗಳ ಈ ಪೂರ್ವರೂಪವೇ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ಧ್ಯಾನದ ಮುಖಾಂತರ ಅಂತಃಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗೆ ಸಮಸ್ತ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅಂತಃ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಅತೀ ದೂರ-ದರ್ಶನವೂ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂಲಗ್ನಗೊಳಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೩ ರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧) ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮನ ಜ್ಯೋತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಅಹಂಕಾರಗಳನ್ನು ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯವಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದು (೫), (೬) ಪಥಗಳ ಮೂಲಕ ಕಪಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ (೪) ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತ (೩) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅದು (ಆ ಮನಸ್ಸು) ತನ್ನ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ

ಅಂತರ್ನೇತ್ರವನ್ನು ದಿವ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ (೩) ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ರಶ್ಮಿಗಳ (೭) ಮುಖಾಂತರ (೫) ಅಂತರ್ನೇತ್ರವನ್ನು ದಿವ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಇದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯ ಸಂಕಲ್ಪ ಬಲದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ (೫) ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯು (೮) ನಿಜ (ತನ್ನ) ರಶ್ಮಿಗಳ ಪ್ರವಾಹಗಳ ಮೂಲಕ ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಚೆಗೆ ಹಾಗೂ ಭೂಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ (೯) ಪಾತಾಳದವರೆಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರವು ಅರ್ಥಾತ್ ಚಕ್ರವು ಮೇರುದಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯೀ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ- ಬೀಜದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಲಗ್ನಗೊಳಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೪ ರಹಸ್ಯಮಯೀ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೧) ನೇ ಭಾಗವು; ಚಿಕ್ಕ - ಪುಟ್ಟ ೩೩ ಕಶೇರುಕಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಸರ್ಪಾಕಾರದ ಮೇರುದಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೂ ಸರ್ಪಾಕಾರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿದೆ. 'ಕ' ಭಾಗವು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ- ಶೀರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು 'ಖ' ಭಾಗವು ಅದರ ಬಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುಚ್ಛಾಸ್ಥಿ ಅಥವಾ ಗುದಾಸ್ಥಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. (೨) ಇದು ಸುಷುಮ್ನಾದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. 'ಕ' ಭಾಗವು ಎರಡು ಕಶೇರುಕಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹೊರಟಿರುವ ನಾಡೀ ಜೋಡಿಗಳಿವೆ. ಇವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. 'ಖ' ಭಾಗವು, ಸುಷುಮ್ನಾದ ಬಾಹ್ಯ ಆವರಣವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಈ ನಾಡೀ ಜೋಡಿಗಳ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

'ಙ' ಭಾಗವು 'ಕ'ದಿಂದ ಹಿಡಿದು 'ಙ'ದ ವರೆಗಿನ ನಾಡೀ ಯುಗಲಗಳು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕಗೊಂಡಿವೆ. 'ಚ'- ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ವರೆಗೆ ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ, ಎಲ್ಲ ಕಶೇರುಕಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಂಸ-ಖಂಡ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿವೆ. (೩) ಹಾಗೂ (೪) ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸುಷುಮ್ನಾದ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೇಡರ-ಬಲೆಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನ-ವಾಹೀ ತಂತುಗಳೂ ಹಾಗೂ 'ಕ್ರಿಯಾ-ವಾಹೀ' ತಂತುಗಳೂ ಚಿತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಜಾಲವು ೨೪ ಗಂಟೆ, ಸತತವಾಗಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ

ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (೫) ರಲ್ಲಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಹಾಗೂ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಡ-ಬಲಗಳಲ್ಲಿ 'ಇಡಾ' ಹಾಗೂ 'ಪಿಂಗಲಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳೂ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹೊರಟು ಗುದಾಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕೂಡುತ್ತವೆ. ಗಂಟುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಣೆಯಲ್ಪಟ್ಟ, ಈ ಇಡಾ- ಪಿಂಗಲಾಗಳ ಜೋಡಿಯು ಒಂದು 'ಮಾಲೆ'ಯ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಜ್ಞಾನ-ವಾಹೀ' ಹಾಗೂ 'ಕ್ರಿಯಾ-ವಾಹೀ' ಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀವನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸಾರದ ಸಾಧನವು ಮುಖ್ಯ ರೂಪದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ, ಪಾಠಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಚಕ್ರ- ದರ್ಶನ- ತಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ, ಚಕ್ರ-ಸಂಬಂಧೀ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಮನ್ವಿತ ರೂಪದಿಂದ ಪಾಠಕರಿಗೆ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ, ನಮಗೆ, ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಉಳಿದ ಅನ್ಯ ಚಕ್ರಗಳ ಜಾಗೃತಿಯೂ ಸ್ವತಃ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸಂಭವಿಸತೊಡಗುವುದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ದಿವ್ಯ-ಶಕ್ತಿಯು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ; ಮಾನವನ ಶರೀರದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ, ಆ ಮಾನಸ - ದಿವ್ಯ ತೇಜಸ್ಸೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಗೋಸ್ಕರ, ಸಾಧಕನು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ, ಯಾರಾದರೂ ಸತ್‌ಪುರುಷನಾದ ಯೋಗ ಸಾಧಕರಿಂದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ (Training) ಪಡೆದು, ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಚಕ್ರಗಳ ಶೋಧನೆ- ಭೇದನೆ - ಜಾಗರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೧) ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಗೆ, ನ್ಯೂನಾತಿ ನ್ಯೂನವೆಂದರೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯೆ-ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು (ಅಲ್ಪ- ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ) ಹೊಂದುತ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೇ ಸತತವಾಗಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ, ಈ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಬರುತ್ತದೆ.

೨) ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ನಂತರ ೧೧ ಸಲ, ಯಥಾಶಕ್ತಿ ತ್ರಿಬಂಧಪೂರ್ವಕ ಬಾಹ್ಯ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೩) ಈ ಮೂರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ನಂತರ ಮೂಲಾಧಾರ- ಚಕ್ರ ಸಹಿತ ಸಮಸ್ತ - ಚಕ್ರಗಳ ಶೋಧಕ ಹಾಗೂ ಈ ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಕೋಟಿ, ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಲಕ್ಷ, ಹತ್ತು ಸಾವಿರದ ಎರಡುನೂರಾಹತ್ತು (72,72,10,210) ಇಷ್ಟು ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾತಃ-ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಅನುಲೋಮ- ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು, ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ, ಸತತವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೇ ಹಾಗೂ ತಾರತಮ್ಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ, ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಎರಡೂ ಸಮಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಹಾಗೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಹಾನಿಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವೇನಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ತಲುಪುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ-ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯದ ವರೆಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಾವು ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ತನಕ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು, ಆಯಾಸ ತೀರಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಈ ಅನುಲೋಮ- ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಜೊತೆಗೆ 'ಓಂ' ಶಬ್ದದ ಮಾನಸಿಕ ಜಪ, ಚಿಂತನೆ-ಮನನಗಳನ್ನೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಘನಿಷ್ಠ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಅತ್ಯಂತ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸೂ

ಕೂಡ ಸ್ವತಃ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗ ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಹಿತವಾಗುತ್ತದೋ, ಆಗ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಗಳ ಆನಂದವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

೪) ಪೂರ್ವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ, ಸಹಜತಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನಿಡದೇ, 'ನಾಡೀ-ಶೋಧನಾ' ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲಗೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಓಂಕಾರದ ಅರ್ಥಪೂರ್ವಕ ಜಪ- ಚಿಂತನೆ -ಮನನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ೩-೧೧ ಬಾರಿ, ನಾಡೀ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

೫) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ, ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ವರ್ಣನೆಯು 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

೬) ಈಗ ಕೊನೆಗೆ, ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಅಂತರ್ಯಾತ್ರೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆಗೆ ಓಂಕಾರದ ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನೀವು 'ಯೋಗ'ದ ಉಚ್ಚತಮ ಕ್ಷಿತಿಜದವರೆಗೂ ತಲುಪಬಹುದು. ಓಂಕಾರದ ಜಪ-ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಕಂಪನವು 'ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹದ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಚಗುಳಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಚಗುಳಿ ಎನ್ನಿರಿ ಅಥವಾ ಹರ್ಷದಾಯಕ ತರಂಗಗಳೆನ್ನಿರಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ. ಈ ತರಂಗಗಳು 'ಪ್ರಾಣಾಮಯ ಕೋಶ'ದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ 'ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ- ಚಕ್ರ'ದಲ್ಲಿ 'ತಾಡಿತ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ (ಪ್ರಾಣದ ತಾಡನೆಯಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಂಡ ಕಂಪನ) ವಿದ್ಯುನ್ಮಯ ಪ್ರಕಂಪವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿ, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ 'ನಾದ' (ಅಸ್ಫುಟ ಶಬ್ದ) ವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ 'ಊಷ್ಮಾ'ದ ಪ್ರತೀತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ 'ಸಂಕಲ್ಪ'ದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಪ-ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ, ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಆಘಾತ-ಕಂಪನಗಳು ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ, ವಿದ್ಯುತ್- ಲಹರಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ರವಾಹವು ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ಪ್ರವಾಹದ ಲಹರಿಗಳು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಿಂದ

ಹೊರಟು, ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲದ ಮುಖಾಂತರ ನಾಭಿಗತ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಮ್ನ - ಸ್ತರದಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಉಚ್ಚ - ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಇಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಣದ ಕ್ರಿಯಾಮಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಿ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ 'ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ' ಗಳನ್ನು ಆನಂದಮಯ - ಕೋಶದ ಸ್ತರದವರೆಗೂ ತಂದಿರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ ಓಂಕಾರ ಶಬ್ದದ ಜಪ-ಧ್ಯಾನದ ತಾತ್ಪರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್, ಕ್ರಮಶಃ ದೇಹಪ್ರಾಣಾದಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಅಭಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾ 'ಪ್ರಾಣಮಯ', 'ಮನೋಮಯ', 'ವಿಜ್ಞಾನಮಯ' ಕೋಶಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ ಆತ್ಮ ಚೇತನವನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೃದಯಗತ ಚಿತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಆನಂದಾನುಗತ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಮಿತಾನುಗತ ಸಮಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವತಃ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು.

ಪ್ರಣವ-ಜಪದ ಹೊರತಾಗಿ, ವೇದಗಳ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಹಾನ್ ಮಂತ್ರವಾಗಿರುವ, 'ಗಾಯತ್ರೀ' ಮಂತ್ರದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಸಂಲಗ್ನಗೊಳಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ 15 ರ ಅನುಸಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಧಕನು, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆ 3 ರ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತನ್ನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ, ಕಪಾಲದ ಒಳಗಡೆ ಧ್ಯಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು, "ನನ್ನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು ಈ ಹೊತ್ತು 'ದಿವ್ಯ-ಪ್ರಕಾಶ'ದಿಂದ ತುಂಬ ತೊಡಗಿದೆ. ಈಗ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಬಂಗಾರ-ಬಣ್ಣದ ಬುದ್ಧಿಮಂಡಲದಲ್ಲಿ (೨) ಕರದೀಪದಿಂದ (ಟಾರ್ಚ್) ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಹಾಗೆ ದಿವ್ಯಲೋಕದಿಂದ ಬೆಳದಿಂಗಳ ಕಿರಣಗಳ ಹಾಗೆ, ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಧವಲ- ಜ್ಯೋತಿಯು ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ." ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ, ಬುದ್ಧಿಯು ಪರಮ ಸಾತ್ವಿಕ- ಸಮುಜ್ವಲವಾಗುವುದರಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಾಜನಾದ 'ಮನಸ್ಸು' ಹಾಗೂ ಇದರ ಅಧೀನಸ್ಥವಾಗಿರುವ 'ಇಂದ್ರಿಯಗಳು' ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಶುದ್ಧ-ನಿರ್ಮಲ ಪವಿತ್ರ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಗ, ಹಗಲು- ರಾತ್ರಿ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಪರಮಶಾಂತವಾದ ಅಪಾರ ಜ್ಯೋತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ತರಂಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಓಂಕಾರದ ಜಪ ಅಥವಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ, ಚಿತ್ರಸಂಖ್ಯೆ ೧೬ ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ 'ದಿವ್ಯ - ಆಲೋಕ'ದ ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ "ಆ ಮಹಾತೇಜಸ್ವೀ ೧) ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷ ಭಗವಂತನು ನನಗೆ 'ಬ್ರಹ್ಮತೇಜ'ವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮತ್ತು ಆ ಬ್ರಹ್ಮತೇಜವು ೨) ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಹಾಗೆ ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೂ ವಿಶುದ್ಧ ಸೌಮ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದು ಈಶ್ವರನ ಸಮಾನವೇ ಇದೆ. ಅದುವೇ ೩) ನನ್ನ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ." ಎಂದೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. "ಆ ದಿವ್ಯತಮ ಜ್ಯೋತಿಯು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನನ್ನ ಸಮಕ್ಷ ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ" ಎಂದೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.



ಚಕ್ರದರ್ಶನ ತಾಲಿಕಾ (ಕೋಷ್ಟಕ)

ಚಕ್ರಗಳ ಹೆಸರು	ಸ್ಥೂಲ ಸ್ವರೂಪ	ಸ್ಥಾನ	ತತ್ವ	ಬೀಜ	ಮುಖ್ಯ ವಾಯು	ಗೌಣ ವಾಯು	ಕೋಶ	ಲೋಕ	ಚಕ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗತಿಶೀಲ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು
ಮೂಲಾಧಾರ	Pelvic Plexus	ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಗುದಾಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸುಮಾರು ಒಂದಿಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ	ಪೃಥ್ವೀ	ಲಂ	ಅಪಾನ	ಕೂರ್ಮ	ಅನ್ನಮಯ	ಭೂ	ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	Hypogastric Plexus	ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಕಟಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೧ ರಿಂದ ೧.೫ ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ	ಜಲ	ವಂ	ವ್ಯಾನ	ಧನಂಜಯ	ಪ್ರಾಣಮಯ	ಭುವ	ಅನಿದ್ರಾ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲುಗಳು
ಮಣಿಪೂರ	Epigastric or Solar Plexus	ನಾಭಿಯ ಹತ್ತಿರ	ಅಗ್ನಿ	ರಂ	ಸಮಾನ	ಕೃಕಲ	ಮನೋಮಯ	ಸ್ವ	ದಮ್ಮು, ಸಂಧಿವಾತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅಸ್ಥಿಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು
ಅನಾಹತ	Cardiac Plexus	ಹೃದಯ	ವಾಯು	ಯಂ	ಪ್ರಾಣ	ನಾಗ	ವಿಜ್ಞಾನಮಯ	ಮಹ	ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಯಂತ್ರವು ಕೆಡುವುದು ವಾಯುರೋಗ, ಮೂರ್ಛೆ, ಉಂಭಾಪಾರ
ಹೃದಯಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಮನಶ್ಚಕ್ರ	Lower mind Plexus	ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳ ಮಧ್ಯೆ	ಇದು ಶರೀರದ ಸ್ಥೂಲ ಭಾಗವಾಗಿರದೇ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಂಬಂಧವು ನೇರವಾಗಿ ಚಿತ್ತದ ಜೊತೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.						
ವಿಶುದ್ಧಿ	Carotid Plexus	ಕಂಠ	ಆಕಾಶ	ಹಂ	ಉದಾನ	ದೇವದತ್ತ	ಆನಂದಮಯ	ಜನ	ಮೊಡವೆಗಳು, ಗಂಟುಗಳಾಗುವುದು, ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೀವು ತುಂಬಿ ಬರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ತುಂಬಿರುವುದು
ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ	Medula Plexus	ಭ್ರೂಮಧ್ಯೆ (ಕಪಾಲದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದುಗಡೆ)	ಮನಸ್ಸು	ಓಂ				ತಪ	ಜಲೋದರ, ಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ಪುಪ್ಪುಸ ಸಂಬಂಧೀ ರೋಗ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ
ಸಹಸ್ರಾರ	Carebral Gland	ಕಪಾಲ (ತಾಲುವಿನ ಮೇಲೆ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಮೇಲೆ)	ಮಹತ್ತತ್ವ					ಸತ್ಯಂ	

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು

(೧) ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೇ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ವಿಚಾರವು ಅದೆಷ್ಟೇ ಶುಭವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬಾರದು. ದಾನ ಮಾಡುವುದು, ಸೇವೆ, ಪರೋಪಕಾರ, ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನ, ಗುರು-ಸೇವಾ, ಗೋ ಸೇವಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಪವಿತ್ರ- ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳದ್ದೂ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಚಿಂತನೆ, ಮನನ, ನಿದಿ-ಧ್ಯಾಸನ ಹಾಗೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಇವುಗಳ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೇವಲ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ.

(೨) ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಗಳನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, "ನಾನು ಈ ಪ್ರಕೃತಿ, ಧನ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಭೂಮಿ, ಭವನ, ಪುತ್ರ- ಪೌತ್ರ, ಹೆಂಡತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವನಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತ- ಅವ್ಯಕ್ತ ತತ್ವಗಳು ನನ್ನ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ಸಮಸ್ತ ಜಡ-ಚೇತನ ಬಾಹ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವೆನು. ಈ ಶರೀರವೂ ನನ್ನ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ. ನಾನು ಈ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗಳಾದ ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ರಹಿತನಾಗಿರುವೆನು. ನಾನು, ಈ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳಾದ ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧ-ಲೋಭ-ಮೋಹ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ವಾಸನಾರೂಪನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷ ಹಾಗೂ ಅಭಿನಿವೇಶ ರೂಪೀ ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದಲೂ ಭಿನ್ನನಾಗಿರುವೆನು. ನಾನು ಆನಂದಮಯ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯನಾದ ಶುದ್ಧ ತತ್ತ್ವನಾಗಿರುವೆನು. ನಾನು ಅಮೃತಪುತ್ರನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಅಂಶನೇ ಆಗಿರುವೆನು. ಯಾವ ರೀತಿ ಒಂದು ನೀರಿನ ಹನಿಯು ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಆಕಾಶದೆಡೆಗೆ ಹಾರಿ, ಪುನಃ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ನದಿಗಳು ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ಸಾಗರ ಸೇರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಾಹಿತವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಾನೂ ಕೂಡ, ಆ ಆನಂದಸಿಂಧುವಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ಸೇರುತ್ತೇನೆ. ಹನಿಯಿಂದ ಸಮುದ್ರರೂಪನಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ." ಎಂದೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ

"ಆ ವಿಧಾತನೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಜೀವನ, ಪ್ರಾಣ, ಶಕ್ತಿ, ಗತಿ, ಓಜಸ್ಸು, ಶಾಂತಿ, ಸುಖ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ತ ಭೌತಿಕ ಐಶ್ವರ್ಯಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಪ್ರಭುವೇ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಜನ್ಮ, ಶರೀರ, ಆಯುಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಶರೀರ - ಸಾಧನೆಗಳಾದ ಮನೆ, ಪರಿವಾರ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅವನೇ ನನಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಪ್ರಭುವಿನ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪರಮಸುಖಗಳು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಸುರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಆ ಆನಂದಮಯೀ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಪರಮ ರಕ್ಷಕ ತಂದೆ ಇವರುಗಳು ತಮ್ಮಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಬಿಡಲಾರರು. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಭುವಿನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಆ ಪ್ರಭುವಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಭಾವ, ತದ್ರೂಪತೆ ಅಥವಾ ತದಾಕಾರ ಭಾವಗಳೇ ನಮಗೆ ಪರಮ-ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಭಗವಂತನು ತನ್ನ ಅಜಸ್ರ- ವೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸದಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ನಾವೊಂದು ವೇಳೆ ಆ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ದೋಷ ನಮ್ಮದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ." ಎಂದೂ ಕೂಡ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

(೩) ಸಾಧಕನು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿವೇಕ-ವೈರಾಗ್ಯ ಭಾವಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಒಬ್ಬ ದ್ರಷ್ಟಾ, ಸಾಕ್ಷೀ ರೂಪದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಾಸಕ್ತ ಭಾವದಿಂದ, ಸಮಸ್ತ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನ ಸೇವೆಯೆಂದರಿತು ಮಾಡಬೇಕು. ಕರ್ತೃತ್ವ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರ ರಹಿತ, ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮವು ಭಗವಂತನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಧ್ಯಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

(೪) ಬಾಹ್ಯ- ಸುಖ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಸುಖದ ಸರ್ವಸಾಧನಗಳೂ ದುಃಖರೂಪಿಗಳಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ 'ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಸುಖವಿದೆ' ಎಂಬ ಬುದ್ಧಿಯಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಭಗವತ್ - ಸಮರ್ಪಣೆ, ಈಶ್ವರ-ಪ್ರಣಿಧಾನಗಳುಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ- ಪ್ರಣಿಧಾನವಿಲ್ಲದೇ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಗಳವರೆಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

(೫) ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮುಮುಕ್ಷುವೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ, ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಧ್ಯಾನ- ಜಪ- ಉಪಾಸನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದೇ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದುಃಖಗಳ ಸಮಾಪ್ತಿಯೂ, ಮತ್ತು ಪರಮಪಿತ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಭೂತಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ

ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯವು 'ಆತ್ಮ- ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ'ವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಸದಾ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. 'ಪ್ರಭು-ಪ್ರಾಪ್ತಿ'ಯನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಗೌಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈಗಲೇ 'ಈಶ್ವರ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ' ಎಂಬೀ ಲಕ್ಷ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಋಷಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೀಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ;

ಇಹ ಚೇದವೇದೀದಥ ಸತ್ಯಮಸ್ತಿ, ನ ಚೇದಿಹಾವೇದೀನ್ಮಹತೀ ವಿನಷ್ಟಿಃ ।
ಭೂತೇಷು-ಭೂತೇಷು ವಿಚಿಂತ್ಯ ಧೀರಾಃ ಪ್ರೇತ್ಯಾಸ್ಮಾಲ್ಲೋಕಾದಮೃತಾ ಭವಂತಿ ॥ (ಕೇನೋಪನಿಷತ್ ೨.೫)

ಇದರರ್ಥವೇನೆಂದರೆ; ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತನಾಗಿ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಅವನೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಯಾವನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕೇವಲ ಸಂಸಾರೀ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೋ, ಅವನು ತನ್ನ ಮಹತೀ ವಿನಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ - ಧ್ಯಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆವಶ್ಯಕ ಅಂಗಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥಿತರಾಗಿ ಆತ್ಮ-ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಈ ಪೂರ್ಣಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ ನಿಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನೂ ನಿತಾಂತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಅವು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಿಯಮಗಳು :

(೧) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ಪಾಲನೆಯು ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರೂ ಕೂಡ ಸಾಧನೆಯ ಈ ಸಹಜ - ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಮ - ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪೂರ್ಣ-ಆನಂದದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರ, ಅವರಿಗೂ ಕೂಡ ಕ್ಷಣಿಕ- ಸುಖಗಳ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯಥಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉನ್ನತಿಯು ಸಂಭವವಿಲ್ಲ.

(೨) ಆಹಾರದ ಶುಚಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯ ಕಡೆಗೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಯುಕ್ತ-ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸಂಯಮಿತ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದೇ

ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವುದೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಂತೂ ಆಹಾರ-ನಿದ್ರಾ-ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಗಳ ನಿಯಮ- ಪಾಲನೆಯು ಅತೀ ಆವಶ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

(೩) ಯಮ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ 'ಯೋಗಿ'ಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆ, ಚಕ್ರಗಳ ಪೂರ್ಣ ಶೋಧನೆ, ಭೇದನೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ- ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪಾಲನೆಯು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ. ಯಾವಾಗ ನೀವು ಪೂರ್ವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ, ವಿಧಿವತ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಿರೆಂದರೆ, ಈ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯೂ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಹಿಂಸಾ - ಸತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ - ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. 'ಯಮ-ನಿಯಮಗಳನ್ನಂತೂ ನನಗೆ ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಪೂರ್ಣ-ಯೋಗಿಯಾಗುವುದಂತೂ ದೂರದ ಮಾತೇ ಸರಿ.' ಎಂದೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ನೀವು ಭಯ ಬೀಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಯೌಗಿಕ - ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಯೋಗಮಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸಾ-ಸತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಥೆ - ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಸತ್ಯ-ಆಚರಣೆಯು ತಪ್ಪಿಯೂ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ಯೋಗ'ವು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಧರ್ಮವಾಗಿದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು : (೧) ಪೂರ್ವ-ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎಲ್ಲ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಉಚ್ಚ ರಕ್ತ-ಒತ್ತಡ (High B.P.) ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ, ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಮಾಡಬಾರದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಉನ್ನತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯಥಾ ಅತೀ ಶೀಘ್ರತೆಯಿಂದ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಡೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವಿರಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಯು ಅತಿಕ್ರಮಣವನ್ನೆಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು.

(೨) ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತ್ರಿಫಲಾ-ಚೂರ್ಣದಂತಹ ಸೌಮ್ಯ-ರೇಚಕ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಈ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೊರಟುಹೋಗುವುದು.

(೩) ಈ ಪೂರ್ವನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನ ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯೂ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಸೌಮ್ಯ, ಮಧುರ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು-ತುಪ್ಪ, ಋತುವಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಫಲಗಳು, ಬಾದಾಮಿ ಇದನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಯಾವುದು, ಹೇಗೆ ಅನುಕೂಲವೋ ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯರೋಗ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ (ಬೊಜ್ಜು) ಹಾಗೂ ಉಚ್ಚ- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರೂ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

(೪) ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ- ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

(೫) ಒಂದು ಸಲ ಕುಂಡಲಿನೀ- ಜಾಗರಣೆಯಾದ ಬಳಿಕ, 'ಇನ್ನೇನು ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಉಳಿದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವೂ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ, ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೇ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಆಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಆಲಸ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಯೋಗದ ಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರ ಇವುಗಳ ಸ್ವಸ್ಥ- ಅವಸ್ಥೆ, ನಿರ್ಮಲತೆ, ಶುಚಿತ್ವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ವಿಚಾರಗಳ ಪವಿತ್ರತೆ ಹಾಗೂ ವೈರಾಗ್ಯದ ನಿರಂತರತೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವು ನಿಂತುಬಿಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಸಾಧಕರು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಆಡಂಬರ, ಕೃತ್ರಿಮ ಸೌಂದರ್ಯ (Fashion) ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಶಾಂತ, ಸರಳ, ಸಹಜ ಹಾಗೂ ನಿರಭಿಮಾನಿಯಾಗಿ ಮಿತಭಾಷಿಯಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಶಂಸಾ, ಯಶಸ್ಸು, ಕೀರ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಾಮನೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಲಾಭ

ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯ ಆತ್ಮಿಕ- ಲಾಭದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಂತೂ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಹೌದು! 'ಇದೊಂದು ಪೂರ್ಣ-ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೇನೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶೇಷವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಶಾಂತಿ, ಪೂರ್ಣ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಪರಮ ಸುಖಿಗಳ ಅನುಭೂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಧಕನ ಬಳಿ ಕೂಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅನ್ಯರಿಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಯೋಗಿ- ಪುರುಷನ ಹತ್ತಿರ ಕೂಡುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ವಿಕಾರೀ ಪುರುಷನ ವಿಕಾರವೂ ಶಾಂತವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅವನಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಭಗವಂತನ ಪ್ರತಿ ಶ್ರದ್ಧಾ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ದಿವ್ಯ ಕಾಂತಿ, ಓಜಸ್ಸು-ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಲಾವಣ್ಯವು ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಮತ್ವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೆ, ಉದಾರತೆ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಕಾರದ ದಿವ್ಯ ಭಾವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಸಾತ್ವಿಕತೆಗಳಿರುತ್ತರೆ. ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ **ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವನ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಭಾಗವೂ ಪವಿತ್ರ, ಉದಾತ್ತ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.**

ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಲಾಭ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯಂತೂ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಲಾಭವೂ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ, ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗವು ಬರಲಿಕ್ಕೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಅರ್ಬುದ-ರೋಗ) ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೃದಯರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಉದರ-ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳು, ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಕಫ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಮತೆಗಳೂ ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾವೇ ಸಮಾಪ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೂರ್ಣ ನಿರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏನೇನೂ ಔಷಧಿ, ಮೆಡಿಸಿನ್, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಿರೋಗ, ಸ್ವಸ್ಥ, ಓಜಸ್ವೀ, ತೇಜಸ್ವೀ, ಮನಸ್ವೀ, ತಪಸ್ವೀ ಆಗಿರುವುದು- ಇಂದಿನ ಸ್ವಾರ್ಥಪರ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಉಪಲಬ್ಧಿಯಾಗುವುದು, ಇದೇನು ಕಡಿಮೆ ಉಪಲಬ್ಧಿಯೇ?



ದಿವ್ಯ ಯೋಗ ಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್ : ಒಂದು ಪರಿಚಯ

ಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಇತಿಹಾಸ :

ಕೃಪಾಲು ಬಾಗ್ ಆಶ್ರಮದ ಸ್ಥಾಪನೆಯು ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಲೀನ ಸ್ವಾಮೀ ಶ್ರೀ ಕೃಪಾಲುಜೀ ಮಹಾರಾಜರಿಂದ ಸನ್ ೧೯೩೨ ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಇದೇ ತಪೋಭೂಮಿಯು ರಾಸ್ ಬಿಹಾರೀ ಬೋಸ್‌ರಂತಹ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರೀ ವೀರರಿಗೂ ಆಶ್ರಯ ಸ್ಥಾನವಾಗಿತ್ತು. ಸಂತ ಶ್ರೀ ಕೃಪಾಲು ದೇವಜೀಯವರ ನಂತರ ಅವರ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರೀ ಶಂಕರದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜರು ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸುಯೋಗ್ಯ ಶಿಷ್ಯರಾದ ವೇದ ದರ್ಶನಾದಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭಟ ವಿದ್ವಾನ್, ಪರಮ ತಪಸ್ವೀ, ಸಾಧನ ಶೀಲ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಕಾರೀ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜಿ ಮಹಾರಾಜರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾತ್ಮನ ಸಮರ್ಪಿತರಾದ ಆಜೀವನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತಧಾರಿ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಪೂಜ್ಯ ಆಚಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ - ಪ್ರಕಾಂಡ ವಿದ್ವಾನ್, ಚಿಂತಕರು ಹಾಗೂ ಅನ್ವೇಷಕರಾದ ಶ್ರೀ ಬಾಲಕೃಷ್ಣಜೀ, ವ್ಯಾಕರಣಾದಿ ವೈದಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪಂಡಿತರಾದ ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಮುಕ್ತಾನಂದಜೀ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಶ್ರೀ ವೀರೇಂದ್ರಜೀ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಾವ್ರತೀ ಸಂತರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸದ್ಗೃಹಸ್ಥರಿಂದ ಸಂ ೧೯೯೫ ರಲ್ಲಿ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಯೋಗಮಂದಿರ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ೨೦ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಗೌರವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದರ ಜೊತೆ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣಾದಿ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಸಂಲಗ್ನವಾಗಿದೆ.

ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಸಂಚಾಲಿತ ಮುಖ್ಯ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಲ್ಪಗಳು

೧. ನಿಃಶುಲ್ಕ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳು :

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರಣೀತ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಾದಿಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ನೇತಿ, ನ್ಯೌಲಿ, ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನೆ (ಕಾಯಾಕಲ್ಪ ಕ್ರಿಯೆ) ಆದಿ ಷಟ್ ಕರ್ಮದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಜಟಿಲ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಬೋಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ, ಯೋಗದ ಮರ್ಮಜ್ಞ ವಿದ್ವಾನ್ ಸಂತರಿಂದ ಆಶ್ರಮವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರತವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ವಿಶಾಲ ಯೋಗ ಶಿಬಿರಗಳ ಆಯೋಜನೆ.

೨. ಬ್ರಹ್ಮಕಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ (ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಂಸ್ಥಾನ) :

ಋಷಿ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವ ವಿಶುದ್ಧ ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಹಾಗೂ ಯೌಗಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜಟಿಲ ಹಾಗೂ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದಜ್ಞ ಸಾಧನಶೀಲ ಅನುಭವೀ ಸಂತರಿಂದ ನಿಃಶುಲ್ಕ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಹಾಗೂ ಗಹನ ಅನುಸಂಧಾನ.

೩. ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿ (ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣ ಶಾಲೆ) :

ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ನಿದಾನದ (Diagnosis) ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣವತ್ತೆಯಿಂದ ಯುಕ್ತ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಗಳ ಇರುವಿಕೆಯೂ ಅತಿ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರತಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಶಿಲಾಜಿತ, ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ, ಮೋತಿಪಿಷ್ಟಿ, ಸ್ವರ್ಣಭಸ್ಮ, ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾವಟೀ ಆದಿ ಹಾಗೂ ದಿವ್ಯ ಪೇಯ (ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ /Herbal Tea) ದಿವ್ಯ ರಸಾಯನ, ಮಧುನಾಶಿನೀ, ಮುಕ್ತಾವಟೀ ಆದಿ ಸ್ವಾನುಭೂತಿ ಓಷಧಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನ್ಯೂನತಮ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು.

೪. ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ವಾಟಿಕಾ :

ಹಿಮಾಲಯದ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಸಿಗುವಂತಹ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ದುರ್ಲಭ ಜೀವನದಾಯಿನೀ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಸಂವರ್ಧನೆಯ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಸಂಗ್ರಹಣೆ.

೫. ಗೋಶಾಲೆ :

ಭಾರತೀಯ ತಳಿಯ ಹಸುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಂವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗೀ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಗಂಜಲ, ಗೋಮಯ ಆದಿಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಗೋ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಲ್ಪಗಳು.

೬. ಗುರುಕುಲ ಸಂಚಾಲನ :

ಹರಿಯಾಣಾ ಪ್ರಾಂತದ ರೇವಾಡೀ ಜಂಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಸುಮಾರು ೮ ಕಿ.ಮೀ

ದೂರವಿರುವ "ಕಿಶನಗಢ - ಘಾಸೆಡಾ" ವೆಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ - ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸುರಮ್ಯ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಎಕರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ ಆ ವಾಸೀಯ ಗುರುಕುಲದ ಸಂಚಾಲನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.ಯ ಉಚ್ಚತಮ ಆಧುನಿಕ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆ ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಅನುರೂಪರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸದ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಯುರ್ವೇದದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಉಪಲಬ್ಧಿಗಳು

೧. ಉಚ್ಚ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ **(High B.P)**

ಇಂದು ಇದೊಂದು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಚ್ಚ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಡಲು ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಎಲೋಪಥಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ-ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ರೋಗವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಚಾಪವು ಅನಿಯಮಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಎಂದಾದರೂ ಬ್ರೇನ್ ಹೈಮರೇಜ್, ಪೆರಾಲೈಸಿಸ್, ಹಾರ್ಟ್‌ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಿ ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಸಲುವಾಗಿ ಆಶ್ರಮದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನುಸಂಧಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ, ಜಟಾಮಾಂಸೀ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಂಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಔಷಧವು "ಮುಕ್ತಾವಟೀ" ತಯಾರಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಚ್ಚರಕ್ತಚಾಪದಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಮುಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಉಚ್ಚರಕ್ತಚಾಪವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ (Kidney) ವಿಕಾರದಿಂದಾಗಲಿ, ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಯೋಚನೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಆಯಾಸದಿಂದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ವಂಶಾನುಗತ (Genetical) ಯಾವುದೇ ಅನ್ಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ B.P.ಯ ಜೊತೆ ಅನಿದ್ರೆ (ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು), ಭಯ, ಎದೆ ಅಥವಾ ತಲೆ ನೋವು ಸಹ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಈ ಏಕಮಾತ್ರ ಔಷಧದ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ರೂಮೋಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥರಾಯಿಟಿಸ್

ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆರ್.ಎಚ್. ಫಾಕ್ಟರ್ (R.H.Factor) ಪೊಸಿಟಿವ್ ಆಗುತ್ತದೋ, ಆಗ ಈ ರೋಗವು ಅಸಾಧ್ಯ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವಾತ ದೋಷದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಊತವು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಆಮವಾತ" ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಆಮವಾತವು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹಳೆಯದಾಗುತ್ತಾ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಓಡಾಡಲೂ, ಕೂರಲೂ-ಏಳಲೂ ಸಹ ಅಸಂಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದಿಂದ ನಿರಾಶನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥರಾಯಿಟಿಸ್‌ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಂತಿಮಅವಸ್ಥೆಯವರೆಗೂ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಉಪಚಾರದಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು

ಪೂರ್ಣರೂಪವಾಗಿ ಗುಣಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

೩. ಹೆಪಿಟಾಯಿಟಿಸ್-ಬಿ (ಜಾಂಡಿಸ್) :

ಈ ರೋಗವು ಯಕೃತ್ತಿನ (Liver) ಅತ್ಯಧಿಕ ವಿಕೃತಿಯಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ರೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಧಿಕ ಭಯಗ್ರಸ್ತನಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ "ನನ್ನ ರೋಗವು ಎಂದಿಗೂ ಗುಣವಾಗದು" ಎಂದು ನಂಬಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಹೆಪಿಟಾಯಿಟಿಸ್-ಬಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ರೋಗವು ಮಾತ್ರ 8-10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್:-

ಈ ರೋಗದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಈ ರೋಗದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಆಶ್ರಮದ ಉಪಚಾರದಿಂದಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಔಷಧ "ಹೀರಕ ಭಸ್ಮ"ವಾಗಿದೆ. ಗೋಮೂತ್ರದ ಸೇವನೆಯೂ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. ಹೃದಯ ರೋಗ:-

ಯಾವ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳ ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 80-90 ರವರೆಗೂ ಅವರೋಧವಾಗಿರುವುದೋ ಅಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಆಶ್ರಮದ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಹಾಗೂ ಯೌಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಗಳು ಅರ್ಜುನ, ಪುನರ್ನವಾ ಸತ್ವಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದಂತಹ "ಹೃದಯಾಮೃತಾದಿ" ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಕಡ 20-30 ರ ವರೆಗೂ ಹೃದಯದ ಅವರೋಧನವು (Blockage) ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ (ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್, ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್, ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸರಾಯಿಡ್ ಆದಿ) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೃದಯುವು ಸಂಕೋಚ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತೃತವಾದಾಗಲೂ ಸಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಿಣಾಮವು ತನಗೆ ತಾನೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಶ್ಚರ್ಯಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗಾದರೋ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭವು ದೊರಕಿದೆ.

೬. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು:-

ಈ ಜಟಿಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯಾವ ಅನ್ಯ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳಿವೆಯೋ, ಅವನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಹಾಗೂ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉಪಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಹೀಗಿವೆ:

ಮಧುಮೇಹ (Diabeties), ಸ್ಥೂಲತೆ, ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಸೈಯಿನೋಸೈಟಿಸ್, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಎಪಿಲೈಪ್ಸಿ, ಹಳದಿರೋಗ, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪೋಂಡಲಾಯಿಟಿಸ್, ಸ್ಲಿಪ್‌ಡಿಸ್ಕ್, ಸಿಯಾಟಿಕಾ, ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಅಲ್ಸರ್, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಥಯರಾಯಿಡ್, ಸೋರಾಯಿಸಿಸ್, ಪಿಂಪಲ್ಸ್, ಕೊಲಾಇಟಿಸ್, ಸಂಗ್ರಹಣೀ ಹಾಗೂ ಉದರ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ರೋಗಗಳ ಉಪಚಾರವೂ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸಂಚಾಲಿತ ಬ್ರಹ್ಮಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಜನರಿಗೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮನಃ ಶಾಂತಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಶ್ರಮದ ಯೌಗಿಕ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಲಾಭಾನ್ವಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ದಿವ್ಯ ಯೋಗ ಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್ ನ ಅನುಸಂಧಾನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನಶೀಲ ವಿದ್ವಾನ್ ಸಂತರಿಂದ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಿಯುಕ್ತ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೇವರ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ ಕೆಲವು ಅತಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಾನುಭೂತ ಯೋಗಗಳಿವೆ (Patents Medicines),ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಪೂರ್ಣಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ಸೇವಾರೂಪೀ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಯಜ್ಞದ ಲಾಭವು ಜನ-ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಲಿ, ಹಾಗೂ ಋಷಿಗಳ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪಭಾವ ರಹಿತ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಹಾಗೂ ಯೋಗದ ಪುನಃ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯಾಗಲೆನ್ನುವ ಈ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಾವು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಸೇವಾರತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ದುಃಖೀ ರೋಗಿಯ ಸೇವೆಯು ನರನಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪೂಜೆ ಹಾಗೂ ಉಪಾಸನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಜನರು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅದನ್ನಾದರೋ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದರ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ನಾರಾಯಣನು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಆ ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಸುಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದು ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸೇವೆ (ಪೂಜೆ)ಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಶ್ರಮದಿಂದ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆಗಳು

[PATENT MEDICINES]

ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಸಂಚಾಲಿತ ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು ೨೫೦ ಪ್ರಕಾರದ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲದೇ ಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಸಂತರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿತ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ (Patent) ಓಷಧಗಳು ನಿಮ್ನ ಲಿಖಿತವಾಗಿವೆ:

೧. ದಿವ್ಯ ಮುಕ್ತಾವಟೀ: **ಉಚ್ಚರಕ್ತಚಾಪವನ್ನು ಸ್ಥಾಯೀರೂಪವಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ಮಾಡುವಂತಹ ಔಷಧಿ.**

೨. ದಿವ್ಯ ಹೃದಯಾಮೃತ: ಎಂಜಾಯನಾಪೇನ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿರುವ ಅವರೋಧವು (Blockage) ಈ ಔಷಧದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ದಿವ್ಯ ಮಧುನಾಶಿನೀ: ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಶಾರೀರಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ (Liver) ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ದಿವ್ಯ ಕಾಯಕಲ್ಪವಟೀ: ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆ, ಬೆವರು ಸಾಲ, ಚರ್ಮರೋಗ, ತುರಿಕೆ, ಕಜ್ಜಿ, ಶ್ವೇತ ಕುಷ್ಠ, ಸೋರಾಯಿಸಿಸ್, ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಚರ್ಮದಿಂದ ಕೀವು ಬರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ತ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತತ್ ಕ್ಷಣ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. ದಿವ್ಯ ಕೇಶತೈಲ: ಇದು ಕೂದಲುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.



ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಸಂಚಾಲಿತ ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ಔಷಧಗಳ ಹಾಗು ಅನ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ಔಷಧಗಳ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಮೂಲ್ಯ ಸೂಚಿ					
	ಔಷಧದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಮಾಣ	ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿ ಜುಲೈ 2003	ಗುರುಕುಲ 2003	ವೈದ್ಯನಾಥ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2003ರಂದ
1.	ಹೀರಕ ಭಸ್ಮ	1 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 2000/-	ರೂ. 20,000/ ಯೋಗಿ ಫಾರ್ಮಸಿ	ರೂ. 800-15000/-
2.	ಸ್ವರ್ಣ ಭಸ್ಮ	1 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 1500/-	ರೂ. 2692/-	ರೂ. 2680/-
3.	ಮೋತೀ ಪಿಷ್ಟಿ	1 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 240/-	ರೂ. 240/-
4.	ಅಭ್ರಕ ಭಸ್ಮ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 25/-	ರೂ. 44/-	ರೂ. 44/-
5.	ಕಹರವಾ ಪಿಷ್ಟಿ	2.5 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. ---	ರೂ. 51/-
6.	ಗೋದಂತಿ ಭಸ್ಮ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 10/-	ರೂ. 28/-	ರೂ. 21/-
7.	ಜಹರ ಮೋಹರಾ ಪಿಷ್ಟಿ	5 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 15/-	ರೂ. 25/-	ರೂ. 33/-
8.	ಟಂಕಣ ಭಸ್ಮ	15 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 15/-	ರೂ. ----	ರೂ. 33/-
9.	ಮಂಡೂಕ ಭಸ್ಮ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 15/-	ರೂ. 36/-	ರೂ. 27/-
10.	ಮುಕ್ತಾ ಶಕ್ತಿ ಭಸ್ಮ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 43/-	ರೂ. 38/-
11.	ಶಂಖ ಭಸ್ಮ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 10/-	ರೂ. 40/-	ರೂ. 31/-

	ಔಷಧದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಮಾಣ	ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿ ಜುಲೈ 2003	ಗುರುಕುಲ 2003	ವೈದ್ಯನಾಥ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2003ರಂತೆ
12.	ಸ್ವರ್ಣ ಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 25/-	ರೂ. 47/-	ರೂ. 44/-
13.	ಹಜಕುಲ ಯಷೂದ ಭಸ್ಮ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 30/-	ರೂ. ----	ರೂ. 66/-
14.	ಮಲ್ಲ ಸಿಂಧೂರ	1 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 5/-	ರೂ. 30/-	ರೂ. 25/-
15.	ರಸ ಸಿಂದೂರ	1 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 5/-	ರೂ. 35/-	ರೂ. 18/-
16.	ಕುಮಾರ ಕಲ್ಯಾಣ ರಸ	1 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 300/-	ರೂ. 524/-	ರೂ. 524/-
17.	ವಸಂತ ಕುಮಾರ ರಸ	1 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 200/-	ರೂ. 290/-	ರೂ. 423/-
18.	ಬೃಹತ್ ವಂತ ಚಿಂತಾಮಣಿರಸ	1 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 220/-	ರೂ. 380/-	ರೂ. 335/-
19.	ಮಹಾವಾತ ವಿಧ್ವಂಸನ ರಸ	5 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 30/-	ರೂ. 37/-
20.	ರಸ ಮಾಣಿಕ್ಯ	5 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 80/-	ರೂ. 27/-
21.	ಪುನರ್ನವಾದಿ ಮಂಡೂರ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 15/-	ರೂ. 36/-	ರೂ. 37/-
22.	ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿನೀ ವಟೀ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 16/-	ರೂ. 27/-	ರೂ. 30/-
23.	ಕುಟಜ ಘನವಟೀ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 12/-	ರೂ. 22/-	ರೂ. 40/-

	ಔಷಧದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಮಾಣ	ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿ ಜನ 2003	ಗುರುಕುಲ 2003	ವೈದ್ಯನಾಥ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2003ರಿಂದ
24.	ಖದಿರಾದಿ ವಟೀ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 16/-	ರೂ. 28/-	ರೂ. 28/-
25.	ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ ವಟೀ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 15/-	ರೂ. 25/-	ರೂ. 24/-
26.	ಚಿತ್ರಕಾದಿ ವಟೀ	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 15/-	ರೂ. 25/-	ರೂ. 28/-
27.	ರಜಃ ಪ್ರವರ್ತಿನೀ ವಟೀ	20 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 40/-	ರೂ. 70/-	ರೂ. 64/-
28.	ಕಾಚನಾರ ಗುಗ್ಗುಲು	20 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 42/- 25 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 35/-
29.	ಕೈಶೋರ ಗುಗ್ಗುಲು	20 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 52/- 25 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 42/-
30.	ಗೋಕ್ಷುರಾದಿ ಗುಗ್ಗುಲು	20 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 50/- 25 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 44/-
31.	ತ್ರಯೋದಶಾಂಗ ಗುಗ್ಗುಲು	20 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 25/-	ರೂ. ---	ರೂ. 44/-
32.	ತ್ರಿಫಲಾ ಗುಗ್ಗುಲು	20 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. ----	ರೂ. 35/-
33.	ಮಹಾಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಲು	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 22/-	ರೂ. 72/-	ರೂ. 65/-
34.	ಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಲು	20 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 40/- 25 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 41/-
35.	ಸಿಂಹನಾದ ಗುಗ್ಗುಲು	20 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 47/- 25 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 44/-

	ಔಷಧದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಮಾಣ	ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿ ಜುಲೈ 2003	ಗುರುಕುಲ 003	ವೈದ್ಯನಾಥ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2003ರಿಂದ
36.	ಅಜಮೋದಾದಿ ಚೂರ್ಣ	100 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 25/-	ರೂ. 47/-	ರೂ. ----
37.	ಅವಿಪತ್ತಿಕರ ಚೂರ್ಣ	100 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 30/-	ರೂ. 76/-	ರೂ. 68/-
38.	ಗಂಗಾಧರ ಚೂರ್ಣ	50 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 12/-	ರೂ. 38/-	ರೂ. 37/-
39.	ಲವಣ ಭಾಸ್ಕರ ಚೂರ್ಣ	100 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 30/-	ರೂ. 45/-	ರೂ. 28/-
40.	ಸೀತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ	50 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 35/-	ರೂ. 50/-	ರೂ. 47/- 60 ಗ್ರಾಂ
41.	ತ್ರಿಕಟು ಚೂರ್ಣ	50 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 20/-	ರೂ. 38/-	ರೂ. ----
42.	ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ	100 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 23/-	ರೂ. 10/-	ರೂ. 16/-
43.	ಮಧು (ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪ)	500 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 120/-	ರೂ. 70/-	ರೂ. 91/-
44.	ಆಯುರ್ವೈದಿಕ ಪೇಯ	100 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 36/-	ರೂ. 15/-	ರೂ. - - -
45.	ಶುದ್ಧ ಶಿಲಾಜೀತಸತ್	10 ಗ್ರಾಂ	ರೂ. 44/-	ರೂ. 25/-	ರೂ. 40/-